

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Кафедра общей психологии и конфликтологии

**ИЗУЧЕНИЕ И АДАПТАЦИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ
ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С
НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

Направление «37.04.01 – Психология»

Магистерская программа «Психологическое консультирование»

Выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой Л.А. Максимова
«___» _____ 2018 г.

Исполнитель:
Шамсутдинова Лэйсан Фаусовна,
обучающийся ПК-1601z группы

Научный руководитель:
Е.С. Набойченко – доктор
психологических наук,
профессор кафедры общей
психологии и конфликтологии

Екатеринбург 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ АДАПТАЦИИ, КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К РЕАБИЛИТАЦИИ У ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.....	6
1.1 Феномен адаптации и подходы к его определению.....	6
1.2 Концепции копинг-стратегий в психологии.....	18
1.3 Проблема мотивации в отечественной и зарубежной психологии.....	24
1.4 Современные представления и подходы к социально-психологической адаптации и реабилитации лиц с нарушением ОДА.....	34
1.5 Выводы по главе 1.....	38
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ОДА.....	40
2.1 Материалы и методы исследования.....	40
2.2 Результаты диагностического исследования.....	43
ГЛАВА 3. РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И ВЫЯВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗОВАННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	52
3.1 Принципы разработки и задачи программы	52
3.2 Разработка программы копинг-стратегии	54
3.3 Результаты исследования.....	61
РЕКОМЕНДАЦИИ.....	77
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	78
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	81
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	87

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В современном обществе проблема адаптации лиц с ОВЗ является особенно острой, и это обусловлено социальной уязвимостью этой категории населения. Ученые рассматривают социальную реабилитацию лиц с ОВЗ как целостный, динамичный, непрерывный процесс развития личности. Успешная адаптация является неременным условием полноценной жизнедеятельности человека. Появление же дезадаптивных тенденций в поведении лиц с нарушением ОДА сопровождается социальной изолированностью, неспособностью к самовыражению и самореализации, возникновением негативных эмоциональных состояний, приводящих к дестабилизации личности.

В современном мире осознается необходимость интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья в общество путем преодоления не только физических, но и психологических барьеров в их жизни. О проблеме социализации людей с ОВЗ начинали говорить еще в XVIII веке, однако именно в наши дни она стала особенно актуальной. Уместным будет вспомнить следующее высказывание отечественного автора научных работ по проблеме инвалидности О.Ярской - Смирновой: «Развитие системы социальной поддержки и издание соответствующих законов разрушают только физические препятствия в жизни инвалидов». В связи с этим особую остроту приобретает психологическая проблема интеграции лиц с ограниченными возможностями с различными формами инвалидности в социум, что является высшей целью их социально-психологической реабилитации.

На основании выявленной актуальности темы исследования была определена **проблема исследования**, которая заключается в изучении особенностей социально-психологической адаптации у лиц с нарушением ОДА в зависимости от копинг-стратегий и мотивации к реабилитации.

Цель исследования - изучить особенности копинг-стратегии формирующих адекватную мотивацию к реабилитации у лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Объект исследования - копинг-стратегии формирующие мотивацию к реабилитации.

Предмет исследования - разработка программы копинг-стратегии формирования мотивации.

Гипотеза исследования состоит в предположении о том, что социально-психологическая адаптация у лиц с нарушением ОДА будет более успешной в случае, если будет разработана и представлена программа формирования мотивации через освоение конструктивных копинг-стратегии.

Задачи исследования. Цель, предмет и гипотеза исследования предопределили необходимость последовательного решения следующих задач:

1. Провести теоретический анализ основных подходов к изучению социально-психологической адаптации, копинг-стратегий и мотивации в отечественной и зарубежной психологии.

2. Разработать исследовательскую программу, подобрать психологический инструментарий для измерения социально-психологической адаптации, копинг-стратегий и мотивации.

3. Выявить различия социально-психологической адаптации у лиц с нарушениями ОДА при разных копинг-стратегиях и разном уровне мотивации к реабилитации.

Методы исследования:

Теоретические методы - анализ научной литературы по проблеме исследования;

- **Эмпирические методы:**
- Шкала социальной адаптации Холмса и Раге.

- Тест «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (авторы С.Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер; адаптированный вариант Т.А.Крюковой);
 - Опросник «Мотивация успеха и боязни неудачи» (МУН) А.А.Реана
- Статистические методы:** первичная описательная статистика (среднее арифметическое значение); U-критерий Манна-Уитни.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ АДАПТАЦИИ, КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К РЕАБИЛИТАЦИИ У ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

1.1. Феномен социально-психологической адаптации и подходы к его определению

Как научная категория, понятие адаптация было введено в 1865 году немецким физиологом Х. Аубертом для обозначения изменения чувствительности при длительном воздействии раздражителя [4].

В социально-психологической науке термин «адаптация» определяется как перестройка процессов психики личности при воздействии объективных факторов окружающей действительности, а также способность приспособления личности к различным ситуациям среды без конфликта со средой и ощущения некого внутреннего дискомфорта.

Адаптация – это процесс перестройки содержательных связей и отношений обучающегося к организации учебно-воспитательного процесса в рамках образовательного учреждения.

В самом общем понимании, под адаптационной способностью понимается способность личности приспосабливаться к различным обстоятельствам (физическим и социальным) окружающей среды без внутреннего личного дискомфорта [31].

Термин социально-психологической адаптации личности широко исследуется и в зарубежной психологии: А. Адлер, Г. Олпорт, К. Роджерс, Д. Роттер, Э. Эриксон.

А. Адлер рассматривает адаптацию личности как процесс приспособления к социальной среде с целью удовлетворения личных потребностей в социально приемлемых формах. Адлер выделяет три

жизненные цели личности: любовь и брак, социальная жизнь или профессиональная реализация [39].

Э. Берн описывает рациональное поведение в процессе социально-психологической адаптации, когда личность входит в группу с индивидуальными целями, внешне оценив и приняв условную ситуацию. По мнению теории Э. Берна, в процессе прохождения социально-психологической адаптации в группе личность старается удовлетворить индивидуальные потребности, но, однако, в рамках определенных внутригрупповых норм. В процессе адаптации личность ограничивает себе в определенных действиях, в том числе в процессе удовлетворения психологических и биологических потребностей. Поэтому, по Э. Берну, личность приспосабливается по своим адаптационным возможностям, проявляя гибкость и приспосабливаемость [25].

Феноменологическое направление (П. Бергер, Т. Лукман, К. Роджерс, А. Шютц) отмечает, что адаптация личности есть познание системы смыслов и значений окружающего ее мира, языка данной общности. В процессе адаптации личность усваивает определенные паттерны поведения, у нее формируется смысловые системы.

Как отмечает К. Роджерс, человек движим в самореализации и самоактуализации. В процессе социализации личности происходит формирование определенной системы значений и образов. По мнению К. Роджерса, такой процесс формирует феноменальное поле личности. Именно такое поле выступает фильтром, который индивид воспринимает в качестве реальности, наделяя объекты познавательным смыслом [11].

Интеракционистское объяснение адаптации (Дж. Г. Мид, Л. Филипс, Т. Шибутани) исходит из предположения, что приспособление индивида осуществляется во взаимодействии с другими в результате чего, он усваивает представления о себе других членов общества, а также их культуру, представляющую собой продукт взаимодействия людей.

Дж. Мид отмечает значимость групповых норм поведения и ожиданий

поведения других членов. Процесс социализации (адаптации, вхождение в общество) рассматривается через изменения «Я – физическое» в «Я – социальное». В качестве понятия «Я» выступают следующие смыслы. Во-первых, «Я» - творческое начало личности – спонтанность и свобода, а, во-вторых, природное начало, в котором присутствуют базовые потребности личности [1; с. 39].

Таким образом, в самом общем понимании в психологии под адаптацией понимается процесс изменения характера связей, отношений обучающегося к содержанию и организации учебно-воспитательного процесса в образовательном учреждении. Степень прохождения адаптационного периода зависит от адаптационной способности личности, под которой понимают способность человека приспосабливаться к различным требованиям (социальным и физическим) среды без ощущения внутреннего дискомфорта и без конфликта со средой. Процесс социально-психологической адаптации складывается из комбинации приемов, которые позволяют справиться с затруднениями. В целом, адаптация представляет фундаментальное решение или хорошо организованные способы, позволяющие личности справляться с классическими проблемами в социальной среде.

Следует отметить, что понятие «адаптация» широко используется в тех психологических концепциях, которые трактуют взаимоотношения индивида и его окружения как процесса гомеостатического уравнивания. Таким образом, адаптацию определяют двояко: а) как состояние, в котором потребности индивида, с одной стороны, и требования среды – с другой полностью удовлетворены. Это состояние гармонии между индивидом и природной или социальной средой; б) процесс, посредством которого это гармоничное состояние достигается.

В других психологических направлениях человек рассматривается как субъект, который активно действует, включен в деятельность, в которой его поведение, его активность регулируется и определяется сознательно

поставленной целью, во многом определяя содержательную сторону самой деятельности. Достижение же цели и направленная на нее активность имеет в своей основе не уравнивание, а преодоление, движение, совершенствование, развитие и т.д. [10]

Не противопоставляя два подхода и, тем более, не отрицая их, следует отметить, что, существуя объективно, адаптационные явления и активность тесно взаимосвязаны хотя бы тем, что одновременно присущи каждому человеку. Активность, особенно целесообразно организованы закономерности адаптационных процессов, учитываемых дает возможность быстрее и качественнее преодолеть адаптационный синдром, особенно при резких и глубоких изменениях

Процессы социально-психологической адаптации охватывают все уровни жизнедеятельности: от молекулярного уровня до психологической регуляции деятельности в социальном плане.

Приоритет в возникновении представлений об адаптации принадлежит учению К. Бернара о постоянстве внутренней среды. Именно благодаря поддержке такого постоянства живая система приобретает определенную независимость от внешних воздействий, адаптируясь к окружающей среде.

Основные положения концепции К. Бернара развил У. Кеннон [5]. Именно ему принадлежит введение в научный оборот термина «гомеостаз». Сохранение гомеостаза достигается благодаря процессу адаптации при взаимодействии организма и среды. У. Кеннон рассматривал гомеостаз и как внутреннее состояние, и как отношение в системе «организм - среда». Согласно сформулированным им положениям гомеостаза, все процессы, происходящие в организме, направлены на сохранение состояния равновесия в ответ на негативное влияние среды.

Опираясь на положения концепции гомеостаза, Ф. Б. Березин отмечал, что процесс адаптации реализуется всякий раз, когда в системе «организм - среда» возникают значимые изменения, и обеспечивает формирование нового гомеостатического состояния, которое позволяет достигать

максимальной эффективности физиологических функций и поведенческих реакций [7].

В. П. Казначеев выделяет два аспекта адаптации - статический и динамический. Статический аспект отражает свойство (состояние) биосистемы, ее устойчивость к условиям среды - уровень адаптированности. Динамический - отражает процесс приспособления биосистемы к условиям изменяющейся среды.

В. И. Розов среди концепций, имеющих отношение к проблеме адаптации и ее механизмам, выделил четыре концепции, получившие наибольшее признание. Это концепция гомеостаза, стрессовая концепция, психосоматическая концепция и концепция функциональной системы П. К. Анохина [40].

Также можно выделить три основных направления исследований, тесно связанных с проблемой адаптации:

1. Клинико-психологические исследования, предметом которых является влияние стрессогенных событий на психосоматическое состояние субъекта. Основной целью этих исследований является полное описание симптомов расстройства и их оперативное устранение.

2. Физиологические и гигиенические исследования, во время которых изучается реакция отдельных органов (систем органов) на рабочую нагрузку или на неблагоприятные условия деятельности. Адаптация в таких работах понимается как процесс перестройки различных функций организма, направленный на поддержку внутреннего гомеостаза.

3. Комплексное изучение психических и функциональных состояний человека в трудовой деятельности. В подобных исследованиях, опирающихся на традиции психологии труда, ученые пытаются выдвинуть на первый план активность субъекта труда и выходят из вторичности физиологических изменений функционального состояния человека в процессе адаптации [52].

При формулировке сущности процесса адаптации ученые сталкиваются со значительными трудностями. Поэтому общепринятого

определения адаптации до сих пор не существует. Каждое из имеющихся в науке определений, вероятно, правильно, но только для какой-то конкретной ситуации.

В. П. Казначеев дает четыре определения процесса адаптации в зависимости от различных исходных критериев: термодинамических, кибернетических, биологических, физиологических [20].

В социально-психологической науке выделяется адаптация ситуативная и общая, относящаяся к решению типичных проблем. Именно из ситуативной адаптации берет свое начало общая, которая является результатом последовательного ряда ситуативной адаптации к повторяющимся ситуациям, имеющим общие определяющие черты.

В своих трудах Я. Щепанский описывает определенные компоненты адаптации, которые проявляются в любом процессе приспособления, а именно: узнавания новой действительности; закрепление образцов поведения; социально-психологическая переориентация в усвоении ценностей и норм данного общества. Автор описывает различные виды социально-психологической адаптации в зависимости от уровня адаптированности личности к социальной среде [2, с. 157].

Первый вид - психологическая переориентация личности. По сути это есть конформизм. Человек, внешне находясь в данной реальности, действует таким образом, как этого требуют, однако как только он покидает данную реальность, он отвергает прежнюю систему ценностей, придерживаясь своей, прежней.

Второй вид - терпимость. Человек признает равноценными обе системы ценностей — как общности, так и свою.

Третий вид - аккомодация, когда индивид и общность идут на взаимные уступки, признание ценностей индивида и признание ценностей среды. Это своеобразный консенсус между средой и человеком. Индивид начинает изменяться под воздействием группы, однако и группа видоизменяется, в результате новаций привнесенным новичком. Данный вид

адаптации весьма успешно применим к решению конфликтов, и как отмечает автор именно данный вид приспособления наиболее часто встречающийся.

Следующая, последняя степень приспособления — ассимиляция, «... основанная на полном отказе от прежних образцов и ценностей и на полном принятии новых».

В целом, Я. Щепанский дает стройную концепцию адаптации, которая лежит в пограничной области между социологией и психологией.

А.А. Налчаджаян строит свою концепцию адаптации на основе идеи онтогенетической социализации, которую он определяет как «процесс взаимодействия индивида и социальной среды, в ходе которого оказываясь в различных проблемных ситуациях, возникающих в сфере межличностных отношений, индивид приобретает механизмы и нормы социального поведения, установки, черты характера и их комплексы и другие особенности и подструктуры, которые в целом имеют адаптивное значение» [16].

Автор, рассматривая адаптацию индивида, выделяет понятие адаптированности. Адаптация трактуется как процесс, результатом которого является адаптированность человека к среде. Адаптированность исследовательница понимает как «такое состояние взаимоотношений личности и группы, когда личность без длительных внешних и внутренних конфликтов продуктивно выполняет свою ведущую деятельность, удовлетворяя свои основные социогенные потребности, в полной мере идет навстречу тем ролевым ожиданиям, которые предъявляет к ней эталонная группа, переживает состояние утверждения и свободного самовыражения своих творческих способностей».

На социологическом уровне А.А. Налчаджаян выделяет ряд типов адаптивных процессов: а) сотрудничество; б) соперничество; в) конфликт. Выделяя данные типы, он отмечает, что в них имеются обязательные элементы, общие черты. Это в первую очередь познавательные процессы: восприятие и истолкование ситуации, усвоение новых форм поведения,

осуществляемых с помощью памяти и мышления. Также выделяется момент переориентации личности, выработка норм и ценностей, соответствующих ценностным ориентациям группы.

А.А. Реаном выделены следующие стратегии адаптации: активное изменение ситуации; активное изменение свойств своей личности; активный поиск новой социальной среды с более высоким адаптационным потенциалом для данной личности и для ее развития; вероятностно-комбинированный; пассивная дезадаптация. Автор считает, что при выборе стратегии адаптации личностью оцениваются: требования социальной среды (сила, степень враждебности, степень ограничений потребностей и т.п.); собственный потенциал личности в плане самоизменения (адаптационный потенциал); цена усилий (физиологическая, психологическая) [39, с. 437].

Таким образом, социально-психологическая адаптация в науке рассматривается как системное свойство, заключающееся в способности личности адаптироваться к условиям окружающей среды. Способность к социальной адаптации личности представляет собой взаимосвязь физиологических, психологических и социально-психологических особенностей человека.

Многие исследователи пытаются дать определение адаптации и раскрыть ее значение именно с системных позиций. Акцентируется внимание на необходимости исследования адаптации как «открытой» системы, для которой характерно состояние подвижного равновесия, постоянство структур в процессе непрерывного обмена и движения всех компонентов системы [52, с. 11]. Основным результатом адаптации при этом считается уравнивание всей системы за счет приобретения новых системных качеств.

С. А. Шапкин выделяет 4 компонента адаптации [51, с. 132]:

- 1) активационный (органические и функциональные затраты, направленные на достижение значимых для субъекта целей);

2) когнитивный (перестройка когнитивных процессов, направленных на выработку наиболее эффективных способов переработки информации, без которых эффективная адаптация невозможна);

3) эмоциональный (определяется динамикой эмоциональных переживаний, которые являются субъективными индикаторами эффективности процесса адаптации);

4) мотивационно-волевые процессы (обеспечивают координацию всех других компонентов и направлений реализации значимых для субъекта целей и тем самым делают процесс адаптации устойчивым и непрерывным).

Т. Г. Дичев и К. Е. Тарасов понятие «система адаптации человека» дают в более широком виде и включают понятие взаимосвязи между человеком, его психикой, общественным сознанием, производственными и экономическими отношениями, географической средой [18].

Авторы предлагают комплексное и одновременное определение проблем адаптации человека, адаптации к природе и адаптации к обществу и т.д.. Также авторы выделяют и такие виды адаптации как: унаследованная и приобретенная, пренатальная и постнатальная, индивидуальная и популяционная (видовая), универсальная (широкая) и специализированная (узкая), специфическая и неспецифическая, единичная и общая, односторонняя и разносторонняя, внутренняя и внешняя, целостная и частичная, условная и безусловная, потенциальная и актуальная, нормальная и стрессовая, реактивная и активная и т.п.

Чтобы подчеркнуть доминирование тех или иных компонентов в целостной системе «организм-психика-среда» при осуществлении адаптации, а также с целью удобства при изучении адаптации человека к определенной группе однородных факторов, различные исследователи в основном выделяют такие виды адаптации, как физиологическая (биологическая), психическая (и психологическая) и социально-психологическая.

Физиологическая адаптация представляет собой устойчивый уровень активности и взаимосвязи функциональных систем, органов и тканей, а

также механизмов управления ими. Она обеспечивает нормальную жизнедеятельность организма и трудовую активность человека в различных (в том числе и социальных) условиях существования, способность к воспроизводству здорового потомства.

Физиологическая адаптация к определенным режимам и условиям деятельности включает следующие компоненты:

1. Активация «субстрата головного мозга» (структур коры больших полушарий головного мозга, ближайшей подкорки и гипоталамуса), что обеспечивает профессиональную деятельность и необходимое нервно-психическое напряжение

2. Активация нейрогуморальных механизмов, отвечающих за интенсификацию физиологических процессов, которые осуществляют вегетативное обеспечение субстрата мозга - питание и др. (гипоталамо-гипофизарно-адренокортикальная гормональная система и парасимпатическая нервная система)

3. Изменение интенсивности работы основных физиологических систем (дыхания, кровообращения), перераспределение крови, активация ферментов и энергетических процессов и др;

4. Активация специализированных защитно-приспособительных механизмов (гомеостаза, иммунных реакций и т.д.).

Психическая адаптация - это процесс взаимодействия личности со средой, при котором личность должна учитывать особенности среды и активно влиять на нее, чтобы обеспечить удовлетворение своих основных потребностей и реализацию значимых целей. Наиболее полно сущность психической адаптации отражена в определении Ф. Б. Березина, хотя этому определению и не хватает системности: «психическую адаптацию можно определить как процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды при осуществлении присущей человеку деятельности, которая позволяет индивидууму удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели (при сохранении

психического и физического здоровья), обеспечивая в то же время соответствие психической деятельности и поведения человека требованиям среды» [7].

Отмечается, что психическая адаптация человека является наиболее совершенным и сложным приспособительным процессом, который зависит от психического развития человека. При неблагоприятных условиях этот вид адаптации может нарушаться, приводя к нарушению других адаптационных уровней.

Понятие социально-психологической адаптации Ф. Б. Березин определяет как аспект психической адаптации, которая обеспечивает организацию микросоциального взаимодействия, формирование адекватных межличностных отношений, учет ожиданий окружения и достижения социально значимых целей.

Относительно осмысления и определения такого понятия, как психофизиологическая адаптация, следует заметить, что в научной литературе оно не получило достаточного освещения. Это можно считать существенным пробелом, так как само понятие адаптации по своей сути является психофизиологическим. Ведь, исходя из системного понимания адаптации и адаптационных процессов, эти процессы, преимущественно относят к психической или физиологической сфере, и, как правило, неотделимы друг от друга. Они тесно взаимосвязаны в ходе приспособления человека к постоянно меняющимся условиям существования. Адаптационный процесс касается всех уровней организма, начиная от молекулярного уровня до психической регуляции деятельности.

Ф. Б. Березин определяет психофизиологическую адаптацию как оптимальное соотношение между психическими и физиологическими адаптационными процессами. И, по его мнению, она является лишь одним из трех аспектов психической адаптации (он выделяет также социально-психологическую и собственно психическую).

Опираясь на системный подход, можно предложить такое определение психофизиологической адаптации: «... это процесс, который обусловлен изменением в психофизиологическом состоянии человека под влиянием дезадаптационных факторов, что требует одновременного и согласованного взаимодействия функциональных подсистем на всех уровнях целостной системы организма с целью эффективного обеспечения деятельности в новых условиях».

Такое определение соответствует вполне пригодной требованию рассматривать адаптацию в диалектическом сочетании трех уровней - биологического, психологического и социального. Тесная взаимосвязь различных компонентов адаптации подчеркивается также другими исследователями. Хотя при этом указывается, что подобные компоненты имеют относительную независимость.

Именно с таких позиций, как правило, понимается профессиональная адаптация, которая представляет собой адаптацию индивида к физическим условиям профессиональной среды (психофизиологический аспект), адаптацию к профессиональным задачам, операциям, профессиональной информации (профессиональный аспект) и адаптации личности к социальным компонентам профессиональной среды (социально-психологический аспект). Важное место среди психологических механизмов адаптации отводится самооценке, поскольку неадекватность самооценки обычно становится преградой на пути профессиональной адаптации.

1.2 Концепции копинг-стратегий в психологии

Понятие «coping» происходит от английского «to cope» (преодолевать). Как отмечает С.К. Нартова-Бочавер, в российской психологии его понимают как адаптивное, совладающее поведение, или психологическое преодоление [36].

Первым, кто использовал термин «coping», была Л. Мерфи [60]. Она исследовала способы преодоления детьми требований, выдвинутых кризисами развития. К ним относились активные усилия личности, направленные на овладение трудной ситуацией или проблемой. Термин «coping» при этом понимался как стремление индивида решить определенную проблему.

Копинг - понятие, которое объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются, чтобы справиться со стрессовыми ситуациями. Более точно копинг-поведение определяется так: это «непрерывно меняющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека». Копинг – это процесс, который все время изменяется, поскольку личность и среда образуют неразрывную, динамическую взаимосвязь и оказывают друг на друга взаимное влияние.

Проблема «копинга» - преодоления личностью трудных жизненных ситуаций возникла в психологии во второй половине XX в.. Изучение поведения, направленного на преодоление трудностей, в современной психологии осуществляется в рамках исследований, посвященных анализу копинг-механизмов, копинг-стратегий и копинг-поведения.

Несмотря на то, что теория «копинга» получила всеобщее признание, в исследованиях стресса и жизненных событий нет единства в оценке значения и механизма, с помощью которого копинг влияет на стресс и самочувствие. Поэтому сложно обобщить существующие в литературе мнения в единое целое – целесообразнее рассматривать копинг в рамках одной или нескольких теоретических моделей, концепций. В литературе также отмечается, что организация исследований стресса и копинга вызывает определенные методологические сложности по следующим причинам: разнообразие проявлений реакций преодоления и трудности их классификации; недостаточно четкие критерии для дифференциации копинг-

стратегий и психологических защитных механизмов. Также существует ряд нерешенных проблем, касающихся релевантных способов измерения копинга.

Под понятиями «преодоление стресса» и «копинг-поведение» понимаются различные формы активности человека, охватывающих все виды взаимодействия субъекта с задачами и проблемами внешнего или внутреннего плана. Преодоление вступает в действие не только в тех случаях, когда сложность задачи превышает возможности обычных реакций, делает недостаточным нормативное приспособление, требует новых ресурсов, но и при необходимости изменить поведение в трудных жизненных ситуациях, при хроническом воздействии стрессоров и негативных повседневных событиях. Преодоление, как правило, нацеленное на поиск путей изменения взаимосвязи между субъектом и условиями внешней среды или на снижение его эмоциональных переживаний и дистресса; оно проявляется на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях в форме различных стратегий противодействия стрессогенными факторам или стрессовым реакциям.

Т.Л. Крюкова указывает, что «совладающий» человек использует ряд базисных стратегий, которые могут быть как хорошими, так и неоптимальными, как адекватными, так и неадекватными ситуации. По мнению автора «человек, преодолевающий» рассматривается в парадигме «стресс-копинг» как обладающий особой личностной диспозицией, высокими резервами сопротивления стрессу или стойкостью [24].

Во многих исследованиях отмечается, что люди по-разному реагируют на одну и ту же стрессогенную ситуацию. В основном им удается сохранить или быстро восстановить работоспособность и функциональную надежность, хотя каждый человек в той или иной степени испытывает в этих условиях негативные переживания, эмоциональное возбуждение и психическое напряжение. Наличие индивидуальных различий в реагировании на стресс и формирование стрессоустойчивости определяет растущий интерес к

изучению механизмов регуляции этого состояния, обоснования путей и способов его преодоления. В современной психологической науке изучения взаимодействия личности с внешней средой все чаще осуществляется в контексте поведения преодоления.

На сегодня в психологической науке не существует общепризнанного понимания процессов преодоления и универсальных классификаций типов копинга. Ниже кратко представлены основные концептуальные моменты самых известных теорий копинг-поведения.

Трансакционная теория. После того, как Г. Селье ввел в 1936 году понятие «стресс», значительная часть исследований поведения преодоления была тесно связана с проблемой стресса. Исследователь рассматривал стресс как неспецифическую, стереотипную, филогенетически древнюю реакцию организма на различные стимулы среды, которые готовят его к физической активности (например, бегство и т.п.). Понятием «стрессор» он обозначил физические, химические и психические нагрузки, которые может испытывать организм. Если нагрузка чрезмерные или социальные условия не позволяют реализовать адекватный физический ответ, эти процессы могут привести к физиологическим нарушениям.

Постепенная смена модели стресса, разработанная Г. Селье, произошла после выхода книги Р.С. Лазаруса «Psychological stress and the coping process» в 1966 году, где копинг рассматривался как центральное звено стресса, а именно как стабилизирующий фактор, способный содействовать личности поддерживать психосоциальную адаптацию в период воздействия стресса [57]. В качестве модели копинг-поведения Р.С. Лазарусом была разработана трансакционная теория стресса. В течение следующих десятилетий теория развивалась, пересматривалась и переосмысливалась и сегодня много авторов, например, Р. Шварцер, считают ее методологическим стандартом для проведения исследований с позиций когнитивно-межличностного подхода [61].

Подобные взгляды высказывают и другие авторы, в рамках которых излагается точка зрения о том, что индивидуальная когнитивная оценка определяет количество стресса, генерируемое событием или ситуацией. Первый шаг в процессе когнитивной оценки представлен «фильтром, который поляризует», который может усилить или ослабить значимость события. Те же события жизни могут иметь разное стрессовое нагрузки в зависимости от их субъективной оценки. После когнитивной оценки ситуации индивид приступает к разработке механизмов преодоления стресса, то есть собственно к копингу. В случае неуспешного копинга стрессор сохраняется и возникает необходимость дальнейших попыток преодоления. Из этого следует, что структура копинг-процесса начинается с восприятия стресса, далее - когнитивная оценка, выработка стратегии преодоления и оценка результата действий.

Теории атрибуции, мотивации и эмоций. Трансакционная теория стресса акцентирует внимание на психологическом стрессе, который определяется как специфический тип взаимоотношений между индивидом и окружающей средой, в свою очередь, когнитивно-мотивационно-межличностная теория (Cognitive-Motivational-Relational Theory) изучает эмоциональные состояния.

Рабочая классификация эмоций, по Р.С. Лазарусу, состоит из следующих элементов [56].

1. Эмоции, вызванные первичной оценкой, когда цель считается релевантной, но не конгруэнтной - классические негативные эмоции, имеющие отношение к ситуациям угрозы, препятствий, конфликта между целями, а именно: гнев, беспокойство-тревога, вина-стыд, печаль, зависть-ревность и отвращение.

2. Эмоции, вызванные первичной оценкой, когда цель считается и релевантной и конгруэнтной, - классические положительные эмоции, связанные с достижением цели или с движением к ней.

3. Предельные («проблематичные») эмоции, статус которых в каждом случае является достаточно неопределенным. Они состоят из надежды, сострадания и эстетических эмоций.

Следующий элемент теории, введенный Лазарусом - это представление эмоции как процесса. Эмоция генерируется в течение четырех стадий: 1) антиципация, 2) провокация, 3) развертывания и 4) результат. Антиципация связана с предупреждением индивида о предстоящем вреде или пользе, и, очевидно, связана с тревогой. Провокация предусматривает любые эпизоды, которые меняют отношения «индивид - окружающая среда» в сторону пользы или ущерба. Развертывание - это стадия, которая начинается после эмоциональной реакции, определяет границы ее течения. Данный процесс также зависит от других эмоциональных реакций и реакций преодоления.

Стадия результата в эмоциональном процессе – это эмоциональное состояние, которое берет начало от когнитивного оценивания ситуации в терминах нашего благополучия.

Р.С. Лазарус, отвечая на вопрос, каким образом преодоление связано с эмоциями, показал, что, хотя преодоления может быть следствием эмоций и может быть нацелено на изменение эмоционального состояния, копинг также непосредственно и косвенно влияет на последующее оценивание (переоценки) и таким образом также может быть причиной дальнейших эмоций.

Когнитивно-мотивационно-межличностная теория также, как и транзакционная, рассматривает две основные формы копинг-поведения – ориентировки на проблему и на эмоции.

Теория атрибуции мотивации и эмоций Б. Вайнера предполагает, что каузальная атрибуция играет ключевую роль в эмоциональных и мотивационных процессах у человека. Причины успехов и неудач анализируются индивидом в трех измерениях:

1) локус (причины обусловленные внутренними факторами - например, способностями или усилиями, или обусловленными внешними факторами -

например, счастливым стечением обстоятельств или влиянием других людей);

2) стабильность (индивид воспринимает причины как длительные во времени);

3) подконтрольность (находятся ли эти причины под волевым контролем со стороны индивида) [49].

Каузальная атрибуция влияет на ожидания индивида и на выразительность эмоций и тем самым направляет его мотивации, и раскрывается в поведении.

Изучение этих теорий показало, что они содержат все ключевые элементы транзакционной теории, однако акцент в них делается не на понятии «стресс», а на понятии «эмоциональное состояние» (когнитивно-мотивационно-межличностная теория) или на понятии «каузальная атрибуция» (теория атрибуции мотивации и эмоций). Однако такие модификации транзакционной теории не дают ответ на вопрос, какие личностные свойства обеспечивают индивиду преодоления стресса. Эта проблема находится в центре внимания ресурсных теорий поведения преодоления.

Ресурсные теории. С конца 90-х годов XX века исследователи, которые занимаются проблематикой копинг-стратегий, предложили ресурсный подход, в котором акцентируется внимание на процессе «распределения ресурсов». Этот процесс должен объяснить тот факт, что некоторым людям удается сохранять здоровье и адаптироваться, несмотря на различные жизненные обстоятельства. Ресурсные теории предполагают, что существует некоторый комплекс стержневых ресурсов, которые «направляют» общий фонд ресурсов. То есть ключевой ресурс - это главное средство, контролирующее и организует распределение других ресурсов.

В рамках ресурсного подхода рассматривают широкий спектр различных ресурсов, как средовых (доступность инструментальной, моральной и эмоциональной помощи со стороны социальной среды), так и

личностных (навыки и способности индивида). Так, например, Е. Фрайденберг как главный ресурс в преодолении стресса рассматривает оптимизм [54].

Представители этого подхода исходят из того, что владение и управления ресурсами и применяемые копинг-стратегии могут влиять друг на друга. Так, если у подростка нет желания эффективно взаимодействовать со своим социальным окружением, у него будет мало друзей. В этом случае можно отметить, что копинг-стратегия повлияла на ресурсы. Напротив, в случае, если ребенок рос в обедненной социальной среде, то есть у ребенка были ограниченные ресурсы, это обстоятельство может повлиять на приемлемые для него копинг-стратегии и на частоту использования им социальной поддержки как стратегии преодоления стресса.

1.3 Проблема мотивации в отечественной и зарубежной психологии

Успех в любой деятельности зависит не только от способностей и знаний, но и от мотивации (то есть от стремления самоутвердиться, достигать высоких результатов и т.д.). Чем выше уровень мотивации, тем больше факторов (мотивов) побуждают человека к деятельности, тем больше усилий он склонен прилагать. В теориях, объясняющих поведение человека, существует множество терминов, которые в ряде случаев употребляются как синонимы и требуют своего пояснения.

Мотивировка - объяснение субъектом причин собственных действий. Как правило, для объяснения (а часто и для самооправдания) своих действий индивид ссылается на социально полезные мотивы. Например, личность, не желая признать, что к политике ее побуждает стремление к власти или материального обогащения, объяснять свою деятельность исключительно стремлением принести пользу обществу (общественно значимыми мотивами). С помощью мотивации она как бы оправдывает свои действия и

поступки. Истинные мотивы своего поведения человек часто не осознает, и их можно установить с помощью наблюдения, беседы или тестирования.

Часто бывает, что студенты и школьники считают причиной своих действий одни мотивы, а на самом деле руководствуются другими. В частности, они могут утверждать, что добиваются высоких оценок только для того, чтобы получить прочные знания. Между тем многие из них к положительным результатам в учебе побуждают совсем другие мотивы (например, желание избежать неприятностей, связанных с низкой успеваемостью), а не те, какими они объясняли свою активность.

Цель - осознанный, запланированный результат деятельности, субъективный образ, модель будущего продукта деятельности. Соотношение мотивов и целей деятельности заключается в том, что мотив является причиной (побуждением) постановки тех или иных целей.

Мотивация - совокупность побудительных факторов, определяющих активность личности. Это все мотивы, потребности, стимулы, ситуативные факторы, побуждающие поведение.

Мотивы являются относительно устойчивыми свойствами (проявлениями, атрибутами) личности, которые побуждают человека к деятельности. Когда мы утверждаем, что какому-то человеку присущ познавательный мотив, то имеем в виду, что во многих ситуациях он проявляет интерес к содержанию и процессу деятельности, или познавательную мотивацию [33].

Однако мотивация - это не только мотивы, но и ситуативные факторы (влияние разных людей, специфика деятельности и ситуации и т.д.). Ситуативные факторы достаточно динамичными, изменчивыми, и это создает значительные возможности влияния на них и на активность в целом.

Процессуальный и результативный компоненты мотивации. Смысл деятельности человека - не только в том, чтобы получить результат; смысл деятельности заключается и в самой деятельности, в самом процессе деятельности, в том, чтобы проявлять физическую и интеллектуальную

активность. Процессуальный компонент мотивации приобретает особое значение в игре. Ведь мотив игры - в самом ее процессе, а не в результате. Например, когда ребенок играет, строит из кубиков дом, мотив игры заключается не в том, чтобы что-то создать, а в самом процессе игры, в создании чего-то, то есть в смысле деятельности. Не выиграть, а играть - такая общая формула мотивации игры. В обучении также процессуальной составляющей части мотивации принадлежит важное место. Стремление преодолеть трудности в учебной деятельности, испытать свои силы и способности может стать лично значимым мотивом.

Результативная составляющая мотивации, с одной стороны, связана с описанием дальних перспективных целей, а с другой - с принятием человеком целей и задач в самой деятельности. Результативная мотивационная установка играет ведущую роль в детерминации деятельности, особенно если ее процессуальный компонент (то есть процесс деятельности) вызывает негативные эмоции. В этом случае на первый план выдвигают цели, намерения, которые определяют конечные и промежуточные задачи деятельности, что, в свою очередь, мобилизует энергию человека. Постановка целей, промежуточных задач - мощный мотивационный фактор.

Одни мотивы довольно часто актуализируются и оказывают существенное влияние на деятельность человека, другие действуют только при определенных обстоятельствах (и по большей части являются потенциальными мотивами). Цель, как правило, детерминируется несколькими мотивами. Например, с целью «хорошо учиться» могут побудить разные мотивы: интерес к знаниям, стремление избежать наказания и нареканий родителей, стремление получить одобрение взрослых, принести пользу обществу (социальный мотив) и др.

В основе любого действия лежит потребность, которая психологически проявляется как мотив, что может реализоваться в ряде психологических переменных: интересах, стремлениях, убеждениях и установках.

Теории мотивации принято делить на две группы: содержательные и процессуальные. Содержательные теории мотивации – это теории, изучающие мотивы людей в работе, а также их побудительные мотивы. К ним относятся: теория потребностей Маслоу, теория «двух факторов» Герцберга, X-Y теория МакГрегора и исследования МакКлелланда в сфере мотивов власти и аффилиции [47].

Самым ярким примером содержательного подхода является концепция «иерархии мотивов» А. Маслоу [49]. По данной концепции все потребности личности разделены на пять основных групп:

- Физиологические потребности. Это -потребность в пище, воде, отдыха, сексуальном удовлетворении, убежище и т.п.
- Потребности самосохранения включают потребности в защите от физических и психологических опасностей, в защите от неустроенности, боли, гнева, страха.
- Социальные потребности или потребности в социальных связях. Они указывают на необходимость социального единения с группой и принадлежности к ней;
- Потребности в уважении включают, во-первых, потребности в уважении со стороны других людей - в признании ими личных достижений, компетентности и достоинств; во-вторых, - потребность в самоуважении.
- Потребности самоактуализации указывают на необходимость личности реализовать свои потенциальные возможности и способности, осуществить «личностный рост», развитие собственной личности, понимания, осмысления и развития собственного «Я».

Пять групп потребностей одновременно являются и пятью основными уровнями потребностей, расположенными в виде четкой иерархической структуры соподчиненности. Согласно теории Маслоу, потребности удовлетворяют от низшего уровня к высшему. Удовлетворение высших потребностей зависит от того, достаточно ли удовлетворены потребности, находящиеся на нижних уровнях иерархии. Первые четыре уровня

потребностей автор назвал «дефицитарными мотивам», поскольку их удовлетворение приводит к непродолжительному насыщению (состоянию удовлетворенности). Мотива самореализации (самоактуализации) понимают как «мотив роста». Поскольку этот мотив предопределяет развитие личности, то «насыщения» не происходит. Недостатком этой теории считают то, что возникают трудности с экспериментальной проверкой предпосылок, побуждающих человека к деятельности. Однако заслуга Маслоу состоит в том, что он обратил внимание исследователей на стремление человека к самореализации.

Основная идея классификации А. Маслоу - принцип относительного приоритета актуализации потребностей, согласно которому, прежде чем активизируются (и начнут определять поведение) потребности высших уровней, нужно удовлетворить потребности низших уровней. Ведь очевидно, что смертельно голодный человек не стремится перейти к такой деятельности, в которой можно было бы проявить свою компетентность и самореализоваться. Мысли и действия голодного человека направлены прежде всего на поиски пищи. А потребность в эмоциональных контактах (согласно Маслоу) не актуализируется до тех пор, пока человек не удовлетворил потребности двух низших уровней (физиологических и безопасности).

С точки зрения возрастной психологии, иерархия потребностей Маслоу соответствует последовательности их проявления в процессе развития ребенка. Для младенцев на первом месте - удовлетворение физиологических потребностей. Далее в процессе индивидуального развития для детей дошкольного возраста актуальной становится безопасность, затем - социальные контакты и самоуважение. Только в подростковом возрасте приобретают вес некоторые аспекты самоактуализации, которые в лучшем случае можно реализовать в более позднем возрасте.

Фридерик Герцберг разработал так называемую теорию двух факторов. Ее основные положения говорят о том, что на удовлетворенность работой

влияют: мотивационные (внутренние) факторы и гигиенические (внешние) факторы. Мотивационные факторы повышают удовлетворенность трудом и определяются как «факторы содержания работы». Гигиенические факторы также могут повышать удовлетворенность работой, но они не повышают непосредственно производительности труда. Гигиенические факторы - это условия работы, зарплата и т.п. Ценность теории двух факторов, которую нередко критикуют, заключается в том, что она ставит факторы «рабочего окружения» и «содержания работы» в центр интересов организационной психологии [47].

Дуглас Макгрегор в своей книге «The Human Side of Enterpriser» опубликованной в 1960 году, определяет две различные «позиции» человека в организациях. Согласно теории «Х», работники не довольны работой и боятся ответственности, для них мотивацией является только принуждение к работе или вознаграждение. Как противоположность этому, сотрудники, согласно теории «Y», довольны своим трудом, способны принимать решения, готовы брать на себя ответственность, если это приведет к достижению поставленной цели. В зависимости от модели («Х» или «Y»), которой придерживается менеджер, осуществляется управление персоналом. Со своей стороны, персонал или избегает ответственности и проявления собственной инициативы, или с радостью берет на себя ответственность и повышает свою рабочую мотивацию. По мнению Макгрегора, предубеждения и действия побуждают менеджера к определению своей модели мотивации, убеждают его, что совместная работа с подчиненными положительно сказывается на успехе организации, но только тогда, когда подчиненные будут ответственными.

Д. МакКлелланд со своими коллегами из Гарварда около двадцати лет исследовал мотивы власти, аффилиции и достижения. Мотивация достижения - это стремление развивать свои способности во всех областях деятельности или по возможности развивать их в тех отраслях, где нужно показать хороший результат (или в ситуациях, когда что-то не удастся).

Нередко переживания успеха сопровождается чувством гордости, а переживание неудачи, напротив, соотносят с чувством стыда. В дальнейших ситуациях могут проявляться признаки такого же аффективного состояния (гордости или стыда), который был в прошлом. В зависимости от ощущений, возникающих у людей, их можно разделить на тех, кто хочет действовать, и тех, кто избегает действий [47].

Концепцию Макклелланда можно соотнести с теорией «двух факторов» Герцберга. Люди с высокой мотивацией достижений проявляют повышенный интерес к процессу труда, успешны в работе и получают от этого удовольствие. Люди с низким уровнем мотивации достижений более заинтересованы в факторах внешней среды, то есть в гигиенических факторах.

Мотивационная концепция С. Шварца. Своеобразную и довольно интересную концепцию мотивации помощи разработал (в виде модели принятия морального решения) С. Шварц [21]. Его модель мотивации социальной деятельности связывает между собой четыре аспекта любого морального воздействия:

- Осознание последствий. Осознание последствий собственных действий (или бездействия) для блага другого в каждом случае зависит и от обстоятельств ситуации, и от личностных факторов. Специфической особенностью личности может быть, например, способность и готовность сопереживать эмоциональному состоянию другого человека.

- Возложение ответственности на себя. Вторым аспектом заключается в том, насколько человек склонен возлагать ответственность за свои действия и их последствия для других на себя, а не на внешние обстоятельства.

- Моральные (социальные) нормы. Нравственные нормы определяет общество и личность частично или полностью принимает их как внутренние стандарты (императивы). С. Шварц предположил, что моральные нормы побуждают к помощи только тогда, когда обе личностные

переменные (осознание последствий и возложение на себя ответственности) одновременно приобретают большое значение.

– Самооценка. Побудительную роль играет также самооценка потенциального субъекта помощи. Восприятие им трудного положения другого человека актуализирует его соответствующие ожидания в отношении себя, и именно они предопределяют переживания морального долга. Далее поведение мотивирует желание действовать в соответствии со своими ценностями так, чтобы сохранить самооценку и желаемые представление о себе.

В своей процессуальной модели альтруистического действия Шварц различает четыре стадии:

- актуализацию личной ответственности;
- актуализацию нравственного долга;
- проверку и отклонение;
- действие (или бездействие).

Процессуальные теории мотивации. Эти теории рассматривают проблему управления мотивацией в процессе деятельности, в том числе профессиональной деятельности. Здесь внимание сконцентрировано на том, что стимулирует, направляет и завершает поведение человека. В процессуальных теориях раскрываются закономерности организации целостного мотивированного поведения с учетом взаимодействия мотивов с другими процессами: восприятия, познания, коммуникации. Эти теории разработали В. Врум (теория валентности-инструментальности-ожидания), Э. Локк (теория постановки цели), Л. Портер и Э. Лоулер (модель мотивации) и Х. Хекхаузен («Рубикон-модель»).

Процессуальные теории базируются на выборе альтернативного действия, реализации и проверке результатов. В настоящее время наиболее совершенную модель мотивации представил Х. Хекхаузен [47]. Эту модель назвали «моделью Рубикона». Согласно данной модели процесс побуждения к действию состоит из двух компонентов. Волевой акт понимают как волю к

победе. «Рубикон-модель» представлена 4 этапами, а именно: выбора, постановки цели, действия и оценки. Эти этапы отличаются видами мотивации и спецификой волевого акта. Рассмотрим эту модель подробнее.

1. Мотивация на этапе выбора способов достижения цели. Этап выбора обусловлен желаниями и оценкой ситуации. Поскольку не все желания можно реализовать, существует возможность выбора. После обдумывания и сравнения выбирают один из способов действия и разрабатывают схему его реализации.

2. Выбор на этапе начала действия - это выбор целевой установки. После того, как выбрана цель, появляется намерение ее достичь. Цель и ее реализация становятся желанными. Затем разрабатывают действия по реализации цели, которыми руководит воля. Этот процесс называют волевым актом. Намерения не всегда реализуют безотлагательно, в значительной степени это зависит от ситуации.

3. Волевой акт на этапе выполнения действия. Действие определяется волевым актом. Если есть благоприятный случай для реализации цели, то действия направлены на ее достижение. Итак, на этом этапе реализуется волевой акт. В рамках этого этапа формируется модель действия по ориентации в ситуации.

4. Для мотивации на этапе завершения действия характерны специфические составляющие и оценка. После окончания действия оценивают его результаты. Эта оценка определяет выбор и выполнение будущего действия. Психологические аспекты оценки касаются прежде всего фактора справедливости. Под справедливостью понимают, с одной стороны, правильное распределение ресурсов, с другой - корректность процедуры, направленной на это распределение.

В концепции самодетерминации и внутренней мотивации, предложенной Э. Диси и Р. Раяном, была описана зависимость поведения человека от наличия у него одного из трех мотивационных состояний. В качестве таких состояний выделяются:

- внутренняя мотивация;
- внешняя мотивация;
- амотивация [30].

Внутренняя мотивация сопровождается ощущением собственной значимости и ведущей роли в организации взаимодействия с окружающей средой и преднамеренного поведения.

Внешняя мотивация приводит на первый план внешние причины преднамеренного поведения.

Амотивация характеризуется отсутствием намерения к осуществлению поведения и сопровождается чувством некомпетентности и неэффективности при взаимодействии с окружающими.

Таким образом, мотивация как психическое явление рассматривается:

- как совокупность факторов, поддерживающих и направляющих, т. е. определяющих, поведение;
- как совокупность мотивов;
- как побуждение, вызывающее активность организма и определяющее ее направленность;
- как процесс психической регуляции конкретной деятельности;
- как процесс действия мотива;
- как механизм, определяющий возникновение, направление и способы осуществления конкретных форм деятельности.

Система мотивации любой деятельности проходит в процессе своего становления множество этапов, и в результате формируется сложная, динамическая иерархия мотивов и стимулов деятельности.

1.4 Современные представления и подходы к социально-психологической адаптации и реабилитации лиц с нарушением ОДА

Социально-психологическая адаптация - процесс активного приспособления человека к среде с помощью различных социальных средств. Различают активную и пассивную социальные адаптации. Показателем успешной социальной адаптации является высокий социальный статус индивида в данной среде, а также его удовлетворенность этой средой в целом. Показателем неуспешной социальной адаптации является перемещение индивида в другую социальную среду или поведение, отклоняющееся от нормы [42].

Проблема социальной адаптации лиц с ОВЗ является в значительной степени проблемой общества. В современном обществе доминирует традиционная («медицинская») модель, которая определяет инвалидность как проблему здоровья. Однако назрела необходимость ее смены социально-психологической моделью понимания инвалидности, которая предполагает, что инвалидность – это не само заболевание, а - это барьеры вокруг больного. Социально-психологическая модель инвалидности в основном направлена на определение и устранение тех барьеров, которые изолируют человека с ОВЗ и не позволяют ему стать полноправным членом общества [48].

Психологическая адаптация лиц с нарушениями ОДА определяется как организация такого микросоциального взаимодействия и формирование таких межличностных отношений, которые способствуют достижению социально значимых целей для лица с нарушениями ОДА. Однако психологическая адаптация не может осуществляться в том случае, если в этом заинтересовано только внешнее окружение. В первую очередь в этом должен быть заинтересован сам человек, страдающий нарушениями ОДА. Соответственно в процессе адаптации должны быть задействованы внутренние личностные ресурсы человека.

Таким образом, процесс социально-психологической адаптации и реабилитации лиц с нарушениями ОДА может быть осуществлен двумя путями. Процесс социально-психологической адаптации и реабилитации лиц с ОВЗ может быть осуществлен двумя путями: Один из них в адаптации лиц с ОВЗ через создание условий жизненной среды. Другой путь реабилитации осуществляется через активизацию жизненной позиции человека. Он связан с личностной позицией инвалида.

Оба указанных пути реабилитации заслуживают внимания, поскольку без них социальная адаптация лица с ОВЗ будет невозможной. Она невозможна без обеспечения лиц с нарушениями ОДА средствами передвижения, необходимыми лекарствами и т.д., то есть теми первоочередными условиями, которые обеспечивают приближение жизни лиц с ОВЗ к жизни его здорового окружения. И также реабилитация лица с ОВЗ невозможна без развития у него социальной активности, привлечения его к общественно полезному труду, деятельности в группе, что поможет, как повысить его самооценку и сформировать ощущение собственной значимости, так и ускорит процесс его социальной адаптации.

Потребности лиц с ОВЗ можно условно разделить на две группы: общие, то есть аналогичные потребностям других граждан, и особые, то есть потребности, обусловленные той или иной болезнью. Наиболее типичными из «особенных» потребностей лиц с ОВЗ являются:

- в восстановлении (компенсации) способности к различным видам деятельности; в передвижении; в общении;
- в свободном доступе к объектам социально-бытовой, культурной и других сфер;
- в возможности получать знания; в трудоустройстве;
- в комфортных бытовых условиях;
- в социально-психологической адаптации; в материальной поддержке [15].

По мнению многих авторов, реабилитационные программы для лиц с ОВЗ и в том числе с нарушениями опорно-двигательного аппарата можно разделить по следующим направлениям:

- психологическое (психолого-реабилитационное) направление, предусматривающее психологическую поддержку человека с ограниченными возможностями. Основными задачами психолого-реабилитационного направления является восстановление и развитие интеллектуальных функций человека, его эмоционального состояния, навыков психической саморегуляции, коммуникативной культуры. Специфическими методами являются психологические тренинги (аутотренинг, коммуникативный тренинг, тренинг креативности), психотерапия, игротерапия, библиотерапия, арттерапия и др.;

- социально-культурное направление, которое предусматривает активизацию и развитие творчески художественного потенциала лиц с ОВЗ, особенно детского возраста, усвоение ими ценностей культуры и искусства;

- профессиональное направление, которое ориентируется на обучение лиц с ОВЗ трудовым навыкам, углублению профессиональных знаний и нахождения посильной работы. Сюда также относятся программы по профессиональному переобучению лиц с ОВЗ, потерявших трудоспособность в уже зрелом возрасте в силу травм или заболеваний. Основными задачами здесь являются: развитие образовательной и общедоступной мотивации; углубление знаний для роста информационной культуры и практической деятельности; формирование интеллектуальных и прикладных навыков, умений и способов деятельности; развитие коммуникабельности;

- социально-реабилитационное направление, которое преследует цель решения задач социализации личности с ограниченными возможностями. Заниженная самооценка, формирующаяся под влиянием негативного отношения окружающих, недоступности многих возможностей, социальной незащищенности, приводит к негативному отношению к себе, низкой

социальной активности, недостаточной образования, неквалифицированного труда, низкого социального положения.

Кроме специфических трудностей, вызванных проблемами со здоровьем, люди с ОВЗ сталкиваются с негативными стереотипами, которые господствуют в сознании здорового населения и обуславливают неприятие людей с ограниченными возможностями, негативное отношение к ним, дискриминацию и предубеждение. Лицо с ОВЗ воспринимается как человек неполноценный, который не в силах принести пользу обществу. Такое отношение нередко приводит к снижению самооценки самого индивида, изменению его «Я-концепции», где на передний план выходит характеристика «Я-инвалид». Человек акцентирует внимание на собственном недостатке и не способен отгородиться от этого осознания и переживаний, которые он вызывает. Это, в свою очередь, приводит к самоизоляции, нежеланию общаться с окружающими из боязни быть негативно оцененным.

Такой человек замыкается в себе, не желает участвовать в групповых видах деятельности. Все это приводит к дезадаптации. Следовательно, именно взаимодействие лица с ОВЗ с социумом, референтной группой и группой членства является одним из основных факторов, влияющих на адаптационный процесс. Если в группе принимают человека с особыми потребностями, воспринимая его как полноценную личность, способную к социальной активности, то чаще всего он пытается соответствовать данным ожиданиям и иметь высокий адаптационный потенциал. Если же инвалид не будет допускаться группой к совместной деятельности, будет подвергаться насмешкам и дискриминации, то это значительно ухудшит его возможности к социальной адаптации в данной группе и может привести к снижению самооценки и к актуализации чувства неполноценности.

Взаимоотношения лиц с ОВЗ и здоровых предусматривают ответственность за эти отношения обеих сторон. Поэтому следует подчеркнуть, что лица с ОВЗ в этих взаимоотношениях не всегда занимают

приемлемую позицию. У многих из них не хватает социальных навыков, умения выразить себя в общении с окружающими.

Не вполне гармонично складываются и отношения между самими лицами, имеющими нарушениями ОДА. Принадлежность к группе людей с ограниченными возможностями вовсе не означает, что другие члены этой группы будут настроены к ним положительно. Опыт работы общественных организаций инвалидов показывает, что лица с ОВЗ предпочитают объединяться с людьми, которые имеют идентичные заболевания, и негативно относятся к другим. Одним из главных показателей социально-психологической адаптации лиц с нарушениями ОДА является их отношение к собственной жизни [15].

Специфика адаптации лица с нарушениями ОДА зависит не только от личностных особенностей и его дефекта (физических, психических, сенсорных или интеллектуальных отклонений), но и от возможностей общества, от его готовности или неготовности отнестись к лицу с ОВЗ как к личности, обладающей равными со всеми другими правами [12].

В случае же успешной адаптации человек с особыми потребностями сконцентрирован не в собственном недостатке, а на тех положительных качествах, которыми он обладает, проявляет социальную активность, стремится заниматься общественно значимой работой, комфортно чувствует себя в коллективе, способен к саморазвитию и самореализации.

1.5 Выводы по 1 главе

Социальная адаптация - это непрерывный процесс достижения соответствия между актуальными социальными потребностями и их удовлетворением путем активного взаимодействия личности с окружающей социальной средой. Процесс адаптации является взаимопроникающим процессом, то есть предусматривает взаимное влияние индивида и его

социального окружения, которые определяют взаимные требования и обязательства. Общество заинтересовано в личности, которая удовлетворяет свои потребности, поэтому эффективность адаптации зависит от способности индивида по установлению социальных связей, компетентности индивида к результативным действиям в среде, адекватного восприятия своего положения и усвоения новых ролей.

Социально-психологическая адаптация лиц с ОВЗ может быть активной и пассивной. В первом случае речь идет о поиске способов налаживания контактов с членами группы, нахождение путей усвоения новых функций. Во втором случае имеется в виду ориентация личности на снятие эмоционального напряжения, которое возникает как в результате попадания в необычные условия и выдвигения по отношению к человеку новых требований.

Социально-психологическая адаптация может быть тесно связана с личностными особенностями, копинг-стратегиями преодоления стресса и мотивации к активной жизни и деятельности. По нашему предположению, более успешная социально-психологическая адаптация связана с конструктивными копинг-стратегиями, направленными на преодоление жизненных трудностей.

Социально-психологическая адаптация не является стихийным процессом. В ней может и должно присутствовать психологическое сопровождение, которое заключается в обучении лиц с нарушениями ОДА конструктивным копинг-стратегиям в процессе тренинговой психокоррекционной работы.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ОДА

2.2 Материалы и методы исследования

Цель эмпирического исследования - изучить особенности копинг-стратегии, формирующую адекватную мотивацию к реабилитации у лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Гипотеза исследования состоит в предположении о том, что социально-психологическая адаптация у лиц с нарушением ОДА будет более успешной в случае, если будут разработана и представлена программа формирования мотивации через освоение конструктивных копинг-стратегий.

Задачи эмпирического исследования:

- Подобрать диагностический инструментарий для диагностики социально-психологической адаптации лиц с нарушением ОДА.
- Определить выборку респондентов;
- Определить уровень сформированности социально-психологической адаптации, преобладающие копинг-стратегии у респондентов на констатирующем этапе исследования;
- Разработать и апробировать программу по формированию конструктивных копинг-стратегий у респондентов с нарушениями ОДА.
- Проверить эффективность реализованных мероприятий при повторной диагностике респондентов на контрольном этапе исследования.

Описание выборки респондентов:

В эксперименте приняло участие 30 испытуемых с нарушением опорно-двигательного аппарата в возрасте от 20 до 40 лет, среди них 5 мужчин и 25 женщин. Все испытуемые страдают сколиозом 3-4 степени.

Последовательные этапы исследования:

На первом этапе эмпирического исследования решалась постановка проблемы исследования, сформированы группы экспериментального исследования, выборка проанализирована, подобраны диагностические методики для исследования, учтены валидность методик в соответствии с определенной выборкой респондентов.

- На втором этапе эмпирического исследования проведена первая часть диагностической работы, выявлены особенности социально-психологической адаптации у лиц с нарушениями ОДА, определены преобладающие копинг-стратегии и мотивация у лиц с нарушениями ОДА.

- На третьем этапе эмпирического исследования разработана и апробирована программа повышения мотивации к реабилитации у испытуемых, проведена аналитика эффективности программы и реализованных мероприятий.

Методы эмпирического исследования :

- Опрос и диагностика респондентов;
- Качественный и количественный анализ результатов исследования;
- Статистическая обработка результатов исследования;
- Формулирование выводов по результатам эмпирического исследования.

Диагностический инструментарий:

- Шкала социальной адаптации Холмса и Раге.
- Тест «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (авторы С.Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер; адаптированный вариант Т.А.Крюковой);
- Опросник «Мотивация успеха и боязни неудачи» (МУН) А.А.Реана

Статистические методы: первичная описательная статистика (среднее арифметическое значение); U-критерий Манна-Уитни для выявления статистических различий и выявления эффективности программы коррекции.

1. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации (Холмс и Раге) - изучение степени стрессоустойчивости.

Цель методики состоит в том, что испытуемые вспоминают все жизненные ситуации, прошедшие с ними в течение последнего года и оценивают их по балльной системе, интерпретация которой дает представление о степени стрессоустойчивости (бланк методики и интерпретация теста представлены в Приложении 1 диссертационного исследования).

Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге (Томас Холмс и Ричард Райх).

Общая сумма баллов	Степень сопротивляемости стрессу
Меньше 150	Большая
150-199	Высокая
200-299	Пороговая
300 и более	Низкая (ранимость)

2. Опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» Дж. Паркера и Н. Эндлера (в адаптации Т.Л. Крюковой). (Приложение 1).

Цель методики состоит в определении доминирующих копинг-стратегий в ситуации стресса.

Опросник включает 48 реакций на ситуацию стресса, на которые испытуемый должен ответить по 5-ти балльной шкале в согласовании со своим мнением. Данная методика позволяет установить доминирующие копинг-стратегии личности:

- поиск социальной поддержки (социальное отвлечение);
- отвлечение;
- избегание;
- эмоционально-ориентированная стратегия;

- проблемно-ориентированная стратегия.

3. «Мотивация успеха и боязнь неудачи»

(МУН) опросник А.А. Реана

Цель методики определение мотивации на успех/неудачу

Мотивация на успех относится к позитивной мотивации. При такой мотивации человек, начиная дело, имеет в виду достижение чего-то конструктивного, положительного.

Мотивации на неудачу относится к негативной мотивации. При данном типе мотивации активность человека связана с потребностью избежать срыва, порицания, наказания, неудачи.

2.2 Результаты диагностического исследования

По результатам констатирующего этапа исследования в ходе тестирования были интерпретированы результаты диагностики, в ходе обсуждения которых вся группа испытуемых дала свое согласие на дальнейшее участие в нашем эксперименте. В силу этого для нашего исследования представляют интерес результаты диагностики 30 испытуемых. В данном пункте приводятся результаты данной группы на констатирующем этапе исследования.

Результаты диагностики первой методики представлены в таблице 2.1.

Таблица 2.1.

**Диагностика определения стрессоустойчивости испытуемого на этапе
констатирующего эксперимента**

<i>№ исп.</i>	<i>Набранный участником балл</i>	<i>Уровень сопротивляемости стрессу</i>
1.	320	низкий
2.	302	Низкий
3.	304	Низкий
4.	300	Низкий
5.	311	Низкий
6.	305	Низкий
7.	312	Низкий
8.	316	Низкий
9.	256	пороговый
10.	256	Пороговый
11.	315	Низкий
12.	280	пороговый
13.	250	Пороговый
14.	322	Низкий
15.	270	пороговый
16.	272	Пороговый
17.	315	Низкий
18.	277	пороговый
19.	245	Пороговый
20.	330	Низкий
21.	236	пороговый
22.	278	Пороговый
23.	312	Низкий

24.	244	пороговый
25.	233	Пороговый
26.	306	Низкий
27.	175	высокий
28.	170	высокий
29.	160	высокий
30.	155	высокий

Этап исследования	Уровень выраженности степени стрессоустойчивости		
	Низкий уровень	Пороговый уровень	Высокий уровень
Констатирующий этап исследования (30 испытуемых)	47%	40%	13%

По результатам диагностики выявлено, что только 13% испытуемых обладают высокой степенью сопротивляемости стрессу, 40% испытуемых обладают пороговой степенью, что является тревожным фактором, у 47% испытуемых выявлена низкая степень стресса – что интерпретируется как опасный фактор, указывающий на нервное истощение. Средние показатели по группе указывают на пороговую степень стрессоустойчивости личности на констатирующем этапе эксперимента.

Наглядно результаты по диагностике степени стрессоустойчивости в группе респондентов с нарушениями ОДА представлены на рис. 2.1

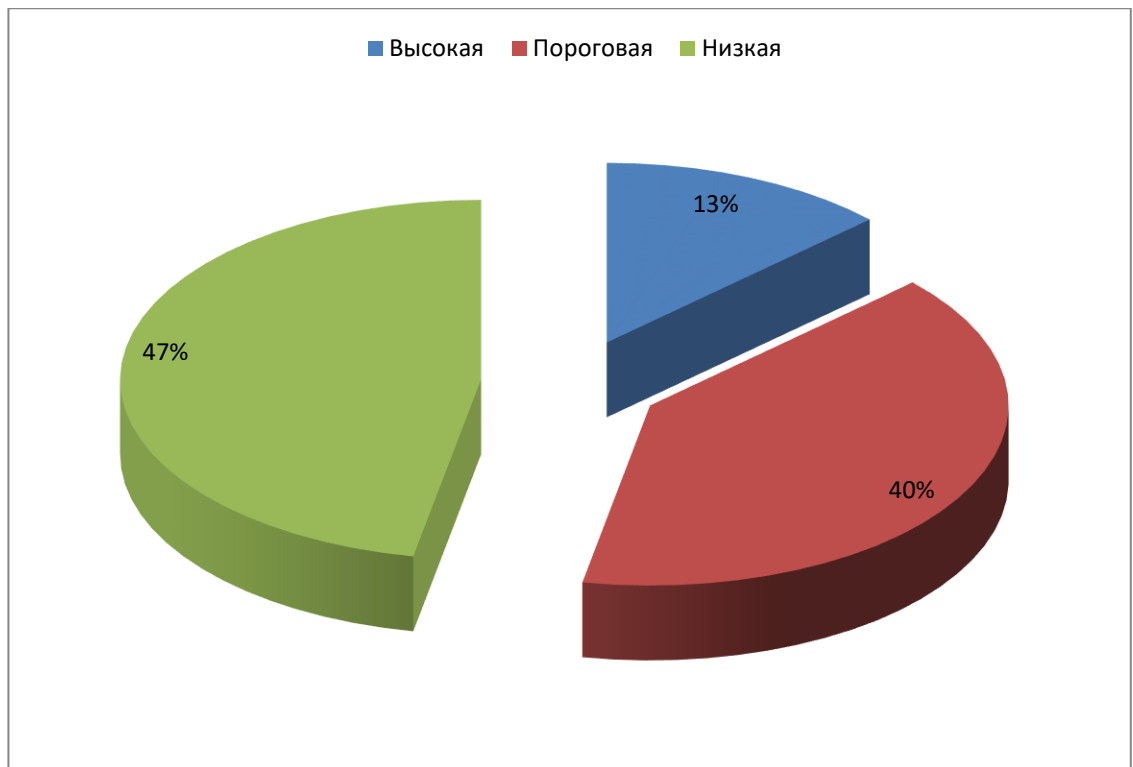


Рис. 2.1 Распределение показателей степени сопротивляемости стрессу в группе испытуемых на констатирующем этапе

В ходе проведенного диагностического исследования социально-психологической адаптации лиц с нарушением ОДА получили следующие результаты, как мы видим из рисунка 2.1 - 87% испытуемых имеют низкую и пороговую сопротивляемость.

Для доказательства выдвинутых нами предположений провели диагностику уровня мотивации и видов копинг-стратегий.

В ходе тестирования были получены данные, которые мы занесли в таблицу 2.2.

Таблица 2.2

Результаты тестирования по тесту «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях»

№ исп.	Кол-во баллов по типам поведения				Доминирующая копинг-стратегия
	Решение задач	Эмоции	Избегание	Соц.отвлечение	
1.	32	18	44	12	Избегание
2.	32	20	57	15	Избегание
3.	21	24	68	16	Избегание
4.	27	16	34	15	Избегание
5.	32	17	35	8	Избегание
6.	32	24	65	15	Избегание
7.	26	21	58	10	Эмоции, Избегание
8.	25	16	68	16	Избегание
9.	32	18	44	12	Избегание
10.	31	20	68	8	Избегание
11.	24	18	19	24	Социальное отвлечение
12.	24	68	36	28	Эмоции
13.	24	42	18	22	Социальное отвлечение
14.	32	25	40	24	Социальное отвлечение
15.	21	26	38	21	Социальное отвлечение
16.	32	34	57	25	Избегание
17.	21	26	58	10	Избегание
18.	27	21	64	8	Избегание
19.	48	26	34	5	Решение задач
20.	32	68	21	6	Эмоции
21.	32	18	65	38	Избегание
22.	55	25	26	38	Решение задач
23.	24	26	39	35	Социальное отвлечение
24.	56	26	28	35	Решение задач
25.	32	58	18	30	Социальное отвлечение
26.	16	68	68	30	Эмоции, Избегание
27.	54	18	32	5	Решение задач
28.	32	24	65	6	Избегание
29.	78	16	21	8	Решение задач
30.	48	24	44	8	Решение задач

Анализ таблицы показал следующие результаты:

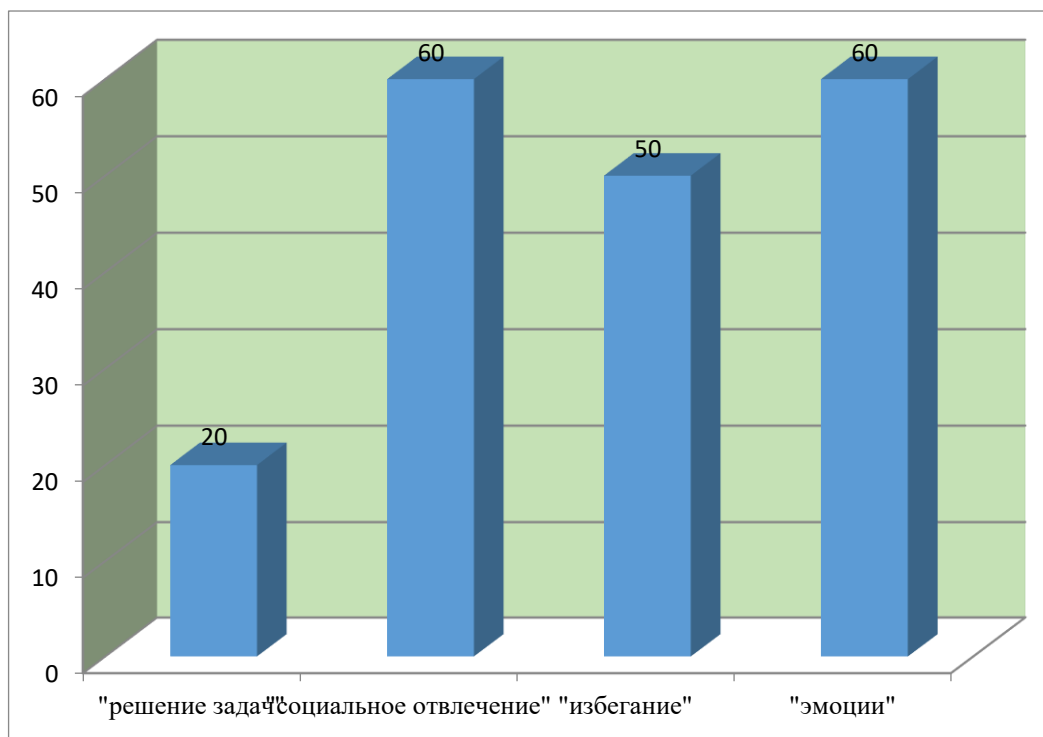


Рис. 2.2. Результаты исследования доминирующей стратегии поведения в стрессовой ситуации

На констатирующем этапе эксперимента доминирующей является копинг-стратегия социальное отвлечение (выявлен у 60%), характеризующееся поиском социально поддержки в ближайшем социальном окружении. Копинг, ориентированный на эмоции характерен для 60% респондентов до проведения профилактической работы, и выявлена как преобладающая стратегия, то есть в ситуации стресса погружаются в свою боль и страдания, обвиняют себя за то, что оказались в такой ситуации, за нерешительность, за то, что не знают как поступить. Оказавшись в стрессовой ситуации, такие люди сильно переживают, испытывают нервное напряжение и раздражение, склонны отыгрываться на других. Избегание как доминирующая копинг-стратегия зафиксирована у половины опрошенных (50%).

**Результаты исследования доминирующего уровня мотивации у
респондентов на этапе констатации**

Таблица 2.3

**Результаты выраженности уровня (типа) мотивации в зависимости от
выраженности копинга**

<i>№ исп.</i>	<i>Набранный участником балл</i>	<i>Выраженность мотивации</i>	<i>Доминирующая копинг- стратегия</i>
1.	6	На неудачу	Избегание
2.	5	На неудачу	Избегание
3.	2	На неудачу	Избегание
4.	2	На неудачу	Избегание
5.	5	На неудачу	Избегание
6.	2	На неудачу	Избегание
7.	5	На неудачу	Эмоции, Избегание
8.	6	На неудачу	Избегание
9.	5	На неудачу	Избегание
10.	4	На неудачу	Избегание
11.	15	Стремление к успеху	Социальное отвлечение
12.	15	Стремление к успеху	Эмоции
13.	18	Стремление к успеху	Социальное отвлечение
14.	19	Стремление к успеху	Социальное отвлечение
15.	19	Стремление к успеху	Социальное отвлечение
16.	4	На неудачу	Избегание
17.	4	На неудачу	Избегание
18.	5	На неудачу	Избегание
19.	15	Стремление к успеху	Решение задач
20.	6	На неудачу	Эмоции
21.	6	На неудачу	Избегание
22.	20	Стремление к успеху	Решение задач
23.	5	На неудачу	Социальное отвлечение

24.	5	На неудачу	Решение задач
25.	5	На неудачу	Социальное отвлечение
26.	6	На неудачу	Эмоции, Избегание
27.	5	На неудачу	Решение задач
28.	6	На неудачу	Избегание
29.	18	Стремление к успеху	Решение задач
30.	20	Стремление к успеху	Решение задач

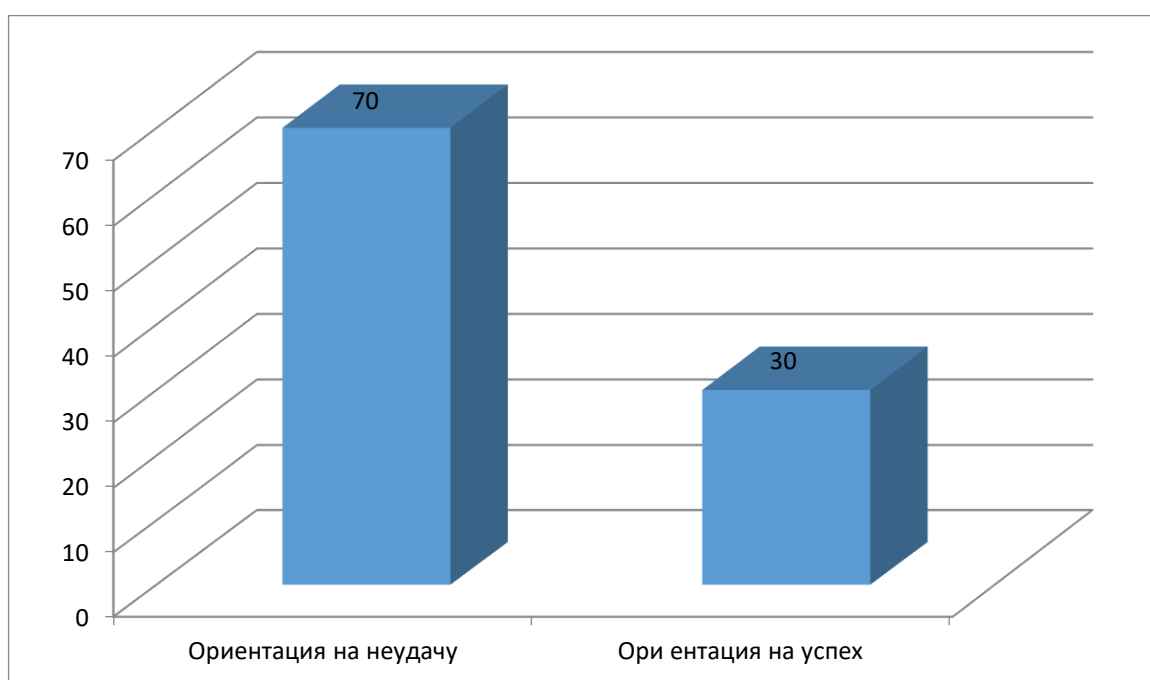


Рис.2. 3. Преобладающие мотивации у респондентов с нарушениями ОДА на этапе констатации

Как видно из представленного рисунка, у опрошенных на этапе констатации преобладает отрицательная мотивация – на неудачу, которая выражена у 70% опрошенных. Данная мотивация характеризуется отрицательным настроем человека на какие то задачи, поставленные перед собой, вера в невозможность их выполнения, неумение преодолевать стрессовые факторы и предикторы в формировании положительной установки на решение проблемы. Эти испытуемые вспыльчивы, неадекватны в ситуациях стресса, не обладают терпеливостью, сдержанностью и т.д. из представленной обобщенной таблицы можно констатировать, что мотивация на неудачу коррелирует прямо пропорционально с неконструктивными

копинг-стратегиями преодоления стресса, - а именно со стратегиями «эмоции» и «избегание», то есть чем выше уровень мотивации на неудачу, тем более проявляются неконструктивные копинг-стратегии и наоборот.

Позитивная мотивация на успех выражена у 30% опрошенных группы, причем мотивация на успех прямо пропорционально связана с мотивом решения задач у респондентов с нарушениями ОДА на констатирующем этапе исследования.

ГЛАВА 3. РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И ВЫЯВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗОВАННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

3.1 Принципы разработки и задачи программы

Выбор стратегии преодоления стресса зависит от времени наступления стрессовой ситуации – в ожидании предстоящего напряженного события (сложный неприятный разговор, операция и др.); непосредственно во время стрессовой ситуации (в том числе, возникшей неожиданно); после трудной ситуации, если человек продолжает вспоминать ситуацию и переживать ее, испытывая негативные эмоции. В преддверии сложной ситуации и после нее человек испытывает эмоциональный стресс, поэтому так важно научиться отслеживать у себя состояния тревоги, волнения, напряженности и регулировать их. Таким образом, конструктивный копинг является комбинацией как минимум двух стратегий – сначала продуктивного (адаптивного) эмоционального копинга, и после регуляции состояния – использование продуктивной когнитивной копинг-стратегии «Планирование решения проблемы».

1. В ожидании стрессовой ситуации первоочередной задачей является снижение волнения, уровня тревожности, после этого можно приступать к формированию уверенности в себе, поиске ресурсов, мысленному моделированию желаемого результата и проработке этого сценария в сознании.

2. Во время стрессовой ситуации, прежде всего, необходимо снизить уровень отрицательных эмоций, затем создать чувство уверенности в себе, проанализировать стрессор, определить ресурсы и составить оперативный план действий, приступить к выполнению плана.

3. Во время тревожных переживаний по поводу прошедшей ситуации – диссоциироваться от нее, подобрать необходимые субъективные ресурсы и актуализировать их, создать образ желаемого будущего

Поскольку первоочередной задачей в стрессовой ситуации является снижение тревожности (напряженности), поэтому основной целью программы формирующего эксперимента является развитие у респондентов навыков саморегуляции. Во время занятий формирующего эксперимента происходит ознакомление с системой приемов и методов саморегуляции, принципами и механизмами их действия, условиями применения, практическое ознакомление с алгоритмами дыхательных техник саморегуляции, концентрации внимания, метода прогрессивной нервно-мышечной релаксации и др., аппаратными методами с биологической обратной связью. Респондентам дается задание самостоятельно отработать изученные на занятиях приемы и подобрать наиболее подходящий для себя метод и прием.

В данной программе, опираясь на педагогический принцип систематичности, предлагается в структуру каждого занятия ввести использование некоторых приемов саморегуляции, и, как следствие, повышение показателей конструктивных копинг-стратегий у испытуемых.

Для формирования устойчивых конструктивных копинг-стратегий преодоления стресса в процессе реабилитации в группе испытуемых нами была рекомендована коррекционно-профилактическая программа.

Цель программы: формирование у респондентов, в зависимости от уровня мотивации участвовавших в эмпирическом исследовании компетентностей и способностей, необходимых для эффективного решения жизненных задач, реализации имеющихся возможностей, саморазвития и самосовершенствования, а также способности человека переносить стрессы без негативных последствий для своей психики.

Задачи:

1. Повышение познавательной компетентности респондентов, т.е. осознание своей системы ценностей, личностных и психофизиологических особенностей.
2. Осознание симптомов, характеристик и картины стрессового состояния; осознание его последствий.
3. Реализация и применение конструктивных копинг-стратегий для решения жизненных проблем;
4. Расширение опыта анализа и преодоления стрессовых ситуаций, неконструктивных стереотипов поведения, деятельности, общения.
5. Овладение социально и личностно приемлемыми нормами реагирования при столкновении с жизненными трудностями, развитие ситуативной адекватности.
6. Развитие навыков конструктивного взаимодействия с окружающими людьми на основе самовосприятия, самораскрытия и принятия других.
7. Развитие личностных механизмов стрессоустойчивости: мотивационной сферы, рефлексивных способностей, адекватной самооценки, коммуникативной компетентности, саморегуляции эмоциональных состояний и самоконтроля.
8. Формирование положительной мотивации к реабилитации и формированию положительной установки на выздоровление.

3.2 Описание программы копинг-стратегии

Программа состоит из 12 занятий, 2 раза в неделю; продолжительностью 1,5 часа.

Используемые методические приемы: групповые дискуссии, ролевые игры, работа в парах, игры, упражнения.

Каждое занятие имеет следующую структуру:

1. Разминка. Включает в себя набор упражнений, способствующих активации участников группы, создает благоприятную атмосферу, повышает сплоченность.

2. Основной этап занятия. Эта часть включает в себя дискуссии, упражнения, игры, направленные снятие состояния тревожности и формирование стрессоустойчивости.

3. Рефлексия занятия. В конце каждого занятия участники обмениваются своими впечатлениями.

Таблица 3.1

Тематический план программы развития конструктивных-копинг-стратегий у респондентов с нарушениями ОДА

№ п/п	Название занятия	Цели занятия	Содержание занятия
1	Знакомство	Знакомство участников друг с другом	1.Упражнение«Уши мои локаторы» 2.Игра «Ассоциации» 3.Упражнение «Четыре угла – четыре выбора» 4.Упражнение «Комплексные упражнения» 5.Подведение итогов дня 6.Упражнение «Подарки»
2	Вводное занятие	Продолжение знакомства и включение участников в тренинговую работу. Знакомство со	1.Вступление 2.Упражнение «Меня зовут...» 3.Игра «Приветствие» 4.Ситуация «Вспомни что-

		способами саморегуляции	<p>нибудь неприятное»</p> <p>5.Упражнение «Вспомни неприятную ситуацию и расслабься»</p> <p>6.Упражнение «Погода»</p> <p>7.Игра «Снежки»</p> <p>8.Рефлексия</p> <p>9.Ритуал прощания</p>
3	Управление дыханием	Освоение способов саморегуляции через управление дыханием и тонусом мышц	<p>1.Игра «Приветствие»</p> <p>2.Обсуждение домашнего задания</p> <p>3.Упражнение «Веревка»</p> <p>4.Обучение способам управления дыханием</p> <p>5.Управление тонусом мышц, движения</p> <p>6.Рефлексия</p> <p>7.Ритуал прощания</p>
4	Самораскрытие	Проявить свою индивидуальность и научиться ценить индивидуальность других	<p>1.Ритуал приветствия</p> <p>2.Игра«Молекулы»</p> <p>3.Игра-фантазия «Магия нашего имени»</p> <p>4.Упражнение «Автопортрет»</p> <p>5.Упражнение «Учимся ценить индивидуальность»</p> <p>6.Упражнение «Лови кастрюлю»</p> <p>7.Подведение итогов дня</p>

			8.Упражнение «Спасибо...»
5	Закрепление и дальнейшее самораскрытие	Закрепление игрового стиля общения, дальнейшее самораскрытие, открытие в себе сильных сторон. Изучение возможностей использования своих сильных сторон во взаимоотношениях с другими людьми	1.Игра «Приветствие» 2.Обсуждение домашнего задания 3.Упражнение «Девиз» 4.Упражнение «Мои желания» 5.Рефлексия 6.Ритуал прощания
6	Развитие межличностных отношений	Развитие доверия и чуткости	1.Ритуал приветствия 2.Игра «Пересаживание по признакам» 3.Упражнение «Скала» 4.Упражнение «Доверительное падение» 5.Упражнение «Слепой и поводырь» 6. Упражнение «Правда или ложь» 7.Подведение итогов дня 8. Упражнение «Вертушка»
7	Повышение взаимной	Создание атмосферы сотрудничества	1.Ритуал приветствия 2.Игра: «Коллективный

	чувствительности		<p>счет»</p> <p>3. Упражнение «Строим мост»</p> <p>4.Игра «Машина с характером»</p> <p>5.Подведение итогов дня</p> <p>6.Упражнение «Любое число»</p>
8	Умение общаться	Научиться определять эмоции другого человека и контролировать свои	<p>1.Ритуал приветствия</p> <p>2.Упражнение «Спутанные цепочки»</p> <p>3.Игра «Эмоции»</p> <p>4.Обсуждение занятия</p> <p>5. Упражнение «Прощание»</p>
9	Познание эмоций	Познание и передача эмоций	<p>1.Ритуал приветствия</p> <p>2.Упражнение «Мое настроение сегодня»</p> <p>3.Небольшая лекция</p> <p>4.Игра «Испорченный телефон»</p> <p>5.Подведение итогов дня</p> <p>6.Упражнение «Мое настроение сегодня»</p>
10	Освоение диалогового общения	Освоение невербальных средств общения, разрушение шаблонов повседневного	<p>1.Игра «Приветствие»</p> <p>2.Упражнение «Подарок»</p> <p>3.Упражнение «Без маски»</p> <p>4.Упражнение «Путаница»</p> <p>5.Рефлексия</p>

		общения, активное самораскрытие, преодоление психологических барьеров, дальнейшее освоение диалогового общения	6.Ритуал прощания
11	Мотивация к успеху	Выработка установки на самопознание и саморазвитие; развитие мотивации к успеху, умения находить актуальные для себя цели	1. Упражнение «Пожелание» 2. Упражнение «Анализ жизни» 3. Упражнение «Автопилот» 4. Упражнение «Сила моих желаний» 5. Рефлексия занятия 6. Ритуал прощания
12	Вперед к успеху!	Повышение самооценки и уверенности в своих возможностях, обучение приемам самовнушения. Подведение итогов работы группы	1.Игра «Приветствие» 2. «Моя самооценка» 3.Упражнения «Похвалилки» 4.Упражнение «Лучик» 5.Упражнение «Передача энергии» 6.Рефлексия 7.Упражнение «Подсолнух»

Компилятивная программа формирования конструктивных стратегий совладания у испытуемых была разработана на основе работ следующих авторов: Р. А. Абдурахманова, А. Я. Анцупова, В. Д. Бицоева, А. В. Булгакова, М. И. Дьяченко, С. В. Захарика, В. Л. Марищука, А. А. Камышанова, Л. А. Кандыбовича, А. Г. Караяни, В. П. Каширина.

Риск низкого уровня стратегий совладания приводит к тому, что они постоянно работают под своеобразным психологическим прессом, что отнюдь не повышает эффективность их работы. Причем, чем сложнее профессиональная деятельность и условия, в которой она осуществляется, тем сложнее и «изошреннее» должны быть технологии по формированию стратегий совладания.

Стратегии совладания и навыки управления эмоциональным состоянием зависят от уровня мотивации обеспечивают человеку способность к осуществлению эффективной деятельности в любой профессиональной сфере.

Основным методом формирования стратегии совладания является саморегуляция.

Саморегуляция – это способность контролировать свои эмоции, движения, действия.

Основными формами саморегуляции являются следующие: движение, дыхание, медитация, вербализация, визуализация, внешние воздействия. Кроме того, негативное психическое состояние можно отрегулировать за счет изменения контекста, за счет переноса внимания и т.д.

Низкий уровень конструктивной стратегии совладания приводит к тому, что люди становятся нервными, усталыми, эмоционально лабильными, раздраженными, начинают набирать в весе или стремительно худеть, может мучить бессонница или появляется постоянное желание спать. В некоторых случаях отмечаются еще и психосоматические реакции:

мигрень, боль в суставах и мышцах, высыпание на коже, гастрит, язва, нарушается пищеварение и ослабевает иммунитет.

Способы саморегуляции, связанные с управлением дыханием, тонусом мышц, движением; способы, связанные с воздействием слова:

1) Самоприказы, самопрограммирование. Необходимо вспомнить ситуацию успешного выхода из аналогичных трудностей, сформулировать текст программы. Для усиления эффекта можно использовать слова "именно сегодня": "Именно сегодня у меня все получится"; " Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной" и т.д.»

2) Самоодобрение, самопоощрение. Поощрять себя самим важно, так как часто ожидания положительной оценки своего поведения со стороны не оправдываются. Это может стать причиной нервозности, раздражительности.

В целях формирования конструктивных копинг-стратегий рекомендуется следовать следующим правилам:

- стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
- научиться переключаться с одного вида деятельности на другой;
- проще относиться к конфликтам;
- не пытаться всегда и во всем быть первым, лучшим и т.д.

Необходимо также отметить, что в настоящее время существует множество методов по устранению негативных копинг-стратегий. Однако подбор их должен быть сугубо индивидуальным и учитывать множество факторов, таких как условия труда, личностные качества, стадия развития стратегий совладания, особенности человека и др.

3.3. Результаты исследования

Результативность эксперимента и разработанной компилятивной программы коррекции мы проверили на контрольном этапе исследования при повторной диагностике.

Результаты диагностики первой методики представлены в таблице 3.2.

Таблица 3.2

**Диагностика определения стрессоустойчивости испытуемых на этапе
контрольного эксперимента**

№ исп.	Набранный участником балл	Уровень сопротивляемости стрессу
1.	240	Пороговый
2.	211	Пороговый
3.	215	Пороговый
4.	244	Пороговый
5.	213	Пороговый
6.	202	Пороговый
7.	230	Пороговый
8.	305	Низкий
9.	216	пороговый
10.	256	Пороговый
11.	315	Низкий
12.	280	пороговый
13.	250	Пороговый
14.	216	пороговый
15.	270	пороговый
16.	272	Пороговый
17.	256	пороговый
18.	277	пороговый
19.	245	Пороговый
20.	330	Низкий
21.	236	пороговый
22.	150	высокий
23.	140	высокий
24.	135	высокий
25.	170	высокий
26.	130	высокий
27.	175	высокий

28.	170	высокий
29.	160	высокий
30.	155	высокий

Таблица 3.3

**Сводная таблица результатов исследования стрессоустойчивости на
этапе контрольного эксперимента**

Этап исследования	Уровень выраженности степени стрессоустойчивости		
	Низкий уровень	Пороговый уровень	Высокий уровень
Констатирующий этап исследования (30 испытуемых)	10%	60%	30%

По результатам диагностики выявлено, что на контрольном этапе исследования уже 30% испытуемых обладают высокой степенью сопротивляемости стрессу, что характеризуется высокой степенью нервно-психической устойчивости, самоконтролем и самосознанием эмоций, на данном этапе 60% испытуемых обладают пороговой степенью, что является тревожным фактором, однако, находящимся в пределах нормы, и только у 10% испытуемых выявлена низкая степень стресса, характеризующаяся нервным истощением, утомляемостью, неспособностью контролировать свои эмоции.

Наглядно результаты по диагностике степени стрессоустойчивости в группе респондентов с нарушениями ОДА до и после формирующего эксперимента представлены на рис. 3.1

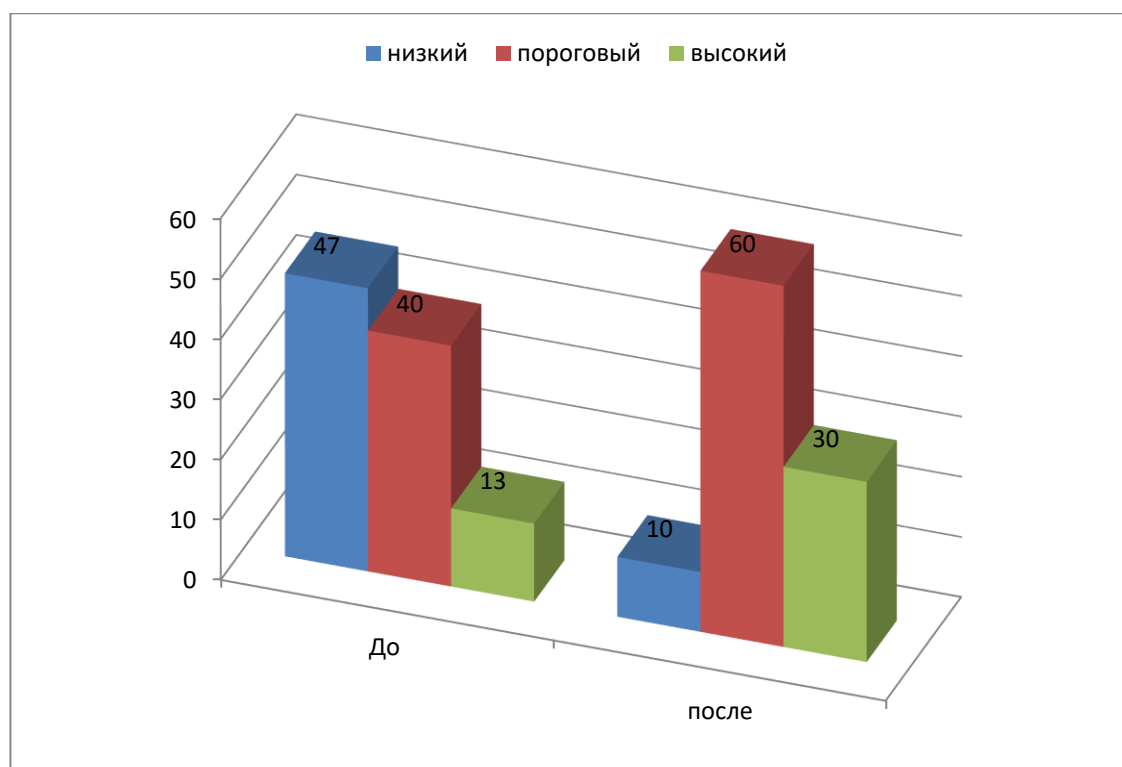


Рис. 3.1 Распределение показателей степени сопротивляемости стрессу в группе испытуемых на констатирующем и контрольном этапах исследования

Как видно из полученных качественных и количественных показателей, в группе выявлены положительные результаты в формировании положительных установок и факторов сопротивляемости стрессу. То есть формирующий эксперимент показал свою результативность. Подтвердим полученные результаты исследования математическими расчетами с применением U-критерия Манна-Уитни.

Таблица 3.4

Результаты расчета различий по преобладанию стрессоустойчивости у испытуемых с нарушениями ОДА

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	320	57	240	24
2	302	45	211	15
3	304	46	215	17

4	300	44	244	25.5
5	311	50	213	16
6	305	47.5	202	14
7	312	51.5	230	20
8	316	56	305	47.5
9	256	32.5	216	18.5
10	256	32.5	256	32.5
11	315	54	315	54
12	280	42.5	280	42.5
13	250	29.5	250	29.5
14	322	58	216	18.5
15	270	35.5	270	35.5
16	272	37.5	272	37.5
17	315	54	256	32.5
18	277	39.5	277	39.5
19	245	27.5	245	27.5
20	330	59.5	330	59.5
21	236	22.5	236	22.5
22	278	41	150	4
23	312	51.5	140	3
24	244	25.5	135	2
25	233	21	170	10
26	306	49	130	1
27	175	12.5	175	12.5
28	170	10	170	10
29	160	7.5	160	7.5
30	155	5.5	155	5.5
Суммы:		1145.5		684.5

Результат: $U_{\text{ЭМП}} = 219,5$

$U_{\text{кр}}$

$p \leq 0.01$ - 292

$p \leq 0.05$ - 338

Полученное эмпирическое значение $U_{эмп}$ находится в зоне значимости, то есть действительно представители группы с нарушениями ОДА улучшили показатели по сформированности стрессоустойчивости в результате проведения компилятивной программы с ними.

Анализ таблицы результатов исследования доминирующей копинг-стратегии на контрольном этапе исследования показал следующие результаты:

Таблица 3.5

Результаты тестирования по тесту «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях»

№ исп.	Кол-во баллов по типам поведения				Доминирующая копинг-стратегия
	Решение задач	Эмоции	Избегание	Соц.отвлечение	
1.	55	10	12	2	Решение задач
2.	44	11	12	2	Решение задач
3.	55	10	3	10	Решение задач
4.	75	7	4	3	Решение задач
5.	76	4	10	2	Решение задач
6.	68	7	5	4	Решение задач
7.	68	4	2	3	Решение задач
8.	66	8	2	7	Решение задач
9.	55	2	4	2	Решение задач
10.	55	60	5	8	Эмоции
11.	58	60	4	7	Эмоции
12.	36	44	3	6	Эмоции
13.	28	5	18	41	Социальное отвлечение
14.	25	4	14	44	Социальное отвлечение
15.	28	6	12	42	Социальное отвлечение
16.	32	34	57	5	Избегание
17.	28	26	58	10	Избегание
18.	27	21	64	8	Избегание
19.	48	26	34	5	Решение задач
20.	28	5	5	44	Социальное отвлечение
21.	29	4	14	38	Социальное отвлечение
22.	29	6	12	38	Социальное отвлечение
23.	38	5	6	35	Социальное отвлечение
24.	27	4	2	35	Социальное отвлечение
25.	27	6	4	36	Социальное отвлечение
26.	27	5	18	29	Социальное отвлечение
27.	70	18	32	2	Решение задач
28.	75	24	5	2	Решение задач
29.	79	16	21	2	Решение задач

30.	75	24	44	2	Решение задач
-----	----	----	----	---	---------------

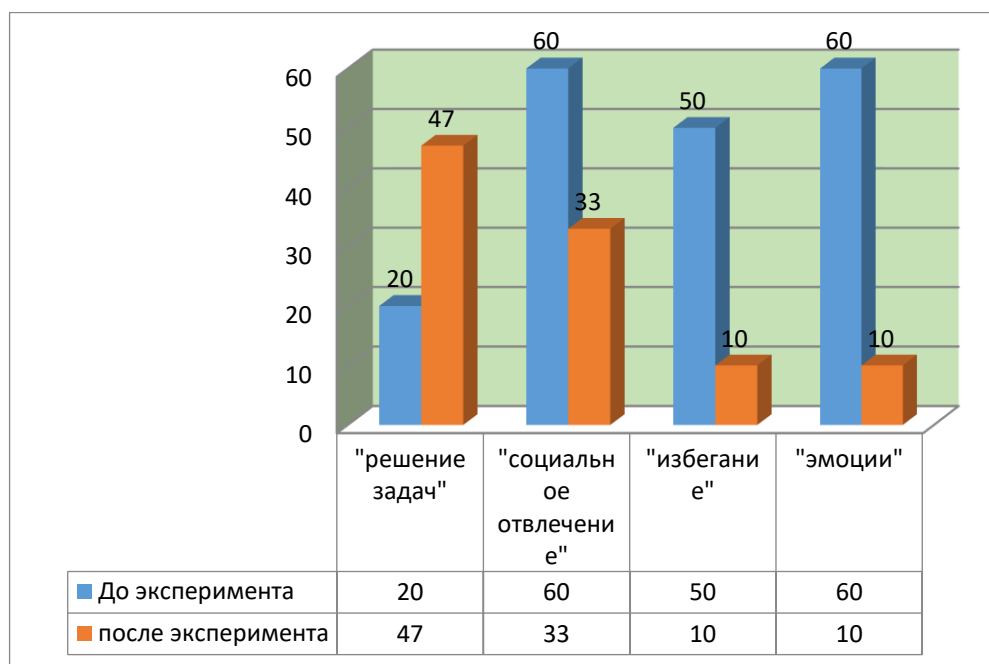


Рис. 3.2. Результаты исследования доминирующей стратегии поведения в стрессовой ситуации

На контрольном этапе эксперимента доминирующей является копинг-стратегия решение задач (выявлен у 47%), направленная на поиск решения проблемы любыми средствами и методами, умение повышать свою способность преодолевать стресс и применять нужные в данный момент жизни приоритеты действия.

Второй по доминированию является стратегия социального отвлечения (выражена у 33% опрошенных) на этапе контроля.

Таким образом, в основном на данном этапе у испытуемых с нарушением ОДА преобладают конструктивные стратегии. Докажем полученные качественные и количественные результаты математическими расчетами.

Достоверность различий по шкалам диагностической методики была доказана при применении критерия Манна-Уитни. Как показали

математические расчеты, существующие различия между группами до и после компилятивной программы по данной шкале статистически достоверны ($U_{\text{Эмп}} = 259$, так как $U_{p0,01} = 292$, а $U_{p0,05} = 338$, то полученное эмпирическое значение находится в зоне значимости критерия, различия достоверны), то есть шкале «стратегия поиска разрешения проблемы» показатели на контрольном этапе выше, чем на констатирующем.

Таблица 3.6

**Результаты расчетов по преобладанию копинга «Решение задач»
до и после применения компилятивной программы**

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	32	30.5	55	46
2	32	30.5	44	39
3	21	3	55	46
4	27	14.5	75	56
5	32	30.5	76	58
6	32	30.5	68	52.5
7	26	11	68	52.5
8	25	9.5	66	51
9	32	30.5	55	46
10	31	24	55	46
11	24	6.5	58	50
12	24	6.5	36	37
13	24	6.5	28	19.5
14	32	30.5	25	9.5
15	21	3	28	19.5
16	32	30.5	32	30.5
17	21	3	28	19.5
18	27	14.5	27	14.5
19	48	41	48	41
20	32	30.5	28	19.5
21	32	30.5	29	22.5
22	55	46	29	22.5
23	24	6.5	38	38
24	56	49	27	14.5
25	32	30.5	27	14.5
26	16	1	27	14.5
27	54	43	70	54
28	32	30.5	75	56
29	78	59	79	60
30	48	41	75	56
Суммы:		724		1106

Достоверность различий по шкалам диагностической методики была доказана при применении критерия Манна-Уитни. Как показали математические расчеты, существующие различия между группами до и после компилятивной программы по данной шкале статистически достоверны ($U_{Эмп} = 117,5$, так как $U_{p0,01} = 292$, а $U_{p0,05} = 338$, то полученное эмпирическое значение находится в зоне значимости критерия, различия достоверны), то есть на шкале «социальное отвлечение» показатели на контрольном этапе выше, чем на констатирующем.

Таблица 3.7

Результаты расчетов по преобладанию копинга «Социальное отвлечение» до и после применения компилятивной программы

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	18	30.5	10	18.5
2	20	34.5	11	20.5
3	24	41.5	10	18.5
4	16	24.5	7	15.5
5	17	27	4	5
6	24	41.5	7	15.5
7	21	37	4	5
8	16	24.5	8	17
9	18	30.5	2	2
10	20	34.5	11	20.5
11	18	30.5	14	22
12	68	59	1	1
13	42	56	5	9.5
14	25	45.5	4	5
15	26	50	6	13
16	34	54.5	34	54.5
17	26	50	26	50
18	21	37	21	37
19	26	50	26	50
20	68	59	5	9.5
21	18	30.5	4	5
22	25	45.5	6	13
23	26	50	5	9.5
24	26	50	4	5
25	58	57	6	13
26	68	59	5	9.5

27	18	30.5	18	30.5
28	24	41.5	24	41.5
29	16	24.5	16	24.5
30	24	41.5	24	41.5
Суммы:		1247.5		582.5

Результат: $U_{\text{эм}} = 117.5$

Достоверность различий по шкалам диагностической методики была доказана при применении критерия Манна-Уитни. Как показали математические расчеты, существующие различия между группами до и после компилятивной программы по данной шкале статистически достоверны ($U_{\text{эм}} = 101,5$, так как $U_{p0,01} = 292$, а $U_{p0,05} = 338$, то полученное эмпирическое значение находится в зоне значимости критерия, различия достоверны), то есть шкале «избегание» показатели на контрольном этапе ниже, чем на констатирующем.

Таблица 3.8

**Результаты расчетов по преобладанию копинга «Избегание»
до и после применения компилятивной программы**

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	44	43.5	12	17.5
2	57	47	12	17.5
3	68	58.5	3	4.5
4	34	35	4	7.5
5	35	37	10	15
6	65	55	5	11.5
7	58	50	2	2
8	68	58.5	2	2
9	44	43.5	4	7.5
10	68	58.5	5	11.5
11	19	26	4	7.5
12	36	38	3	4.5

13	18	23.5	18	23.5
14	40	41	14	20.5
15	38	39	12	17.5
16	57	47	57	47
17	58	50	58	50
18	64	52.5	64	52.5
19	34	35	34	35
20	21	28	5	11.5
21	65	55	14	20.5
22	26	30	12	17.5
23	39	40	6	14
24	28	31	2	2
25	18	23.5	4	7.5
26	68	58.5	18	23.5
27	32	32.5	32	32.5
28	65	55	5	11.5
29	21	28	21	28
30	44	43.5	44	43.5
Суммы:		1263.5		566.5

Результат: $U_{\text{эм}} = 101.5$

Достоверность различий по шкалам диагностической методики была доказана при применении критерия Манна-Уитни. Как показали математические расчеты, существующие различия между группами до и после компилятивной программы по данной шкале находятся в зоне неопределенности критерия, то есть различия достоверны только на уровне тенденции ($U_{\text{эм}} = 316$, так как $U_{p0,01} = 292$, а $U_{p0,05} = 338$, то полученное эмпирическое значение находится в зоне неопределенности критерия, различия достоверны на уровне тенденции.)

Таблица 3.9

**Результаты расчетов по преобладанию копинга «Эмоции»
до и после применения компилятивной программы**

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	12	31.5	10	27.5
2	15	34	11	30
3	16	37	10	27.5
4	15	34	7	18.5
5	8	22.5	4	4
6	15	34	7	18.5

7	10	27.5	4	4
8	16	37	8	22.5
9	12	31.5	2	1
10	8	22.5	60	59.5
11	24	44.5	60	59.5
12	28	50	44	58
13	22	42	5	9.5
14	24	44.5	4	4
15	21	40.5	6	15
16	25	47	34	53
17	10	27.5	26	48.5
18	8	22.5	21	40.5
19	5	9.5	26	48.5
20	6	15	5	9.5
21	38	56.5	4	4
22	38	56.5	6	15
23	35	54.5	5	9.5
24	35	54.5	4	4
25	30	51.5	6	15
26	30	51.5	5	9.5
27	5	9.5	18	39
28	6	15	24	44.5
29	8	22.5	16	37
30	8	22.5	24	44.5
Суммы:		1049		781

Результат: $U_{ЭМП} = 316$

Результаты исследования доминирующего уровня мотивации у респондентов на этапе контроля

Таблица 3.10

Результаты выраженности уровня (типа) мотивации в зависимости от выраженности копинга на контрольном этапе исследования

<i>№ исп.</i>	<i>Набранный участником балл</i>	<i>Выраженность мотивации</i>	<i>Доминирующая копинг-стратегия</i>
1.	4	На неудачу	Решение задач
2.	6	На неудачу	Решение задач
3.	4	На неудачу	Решение задач
4.	6	На неудачу	Решение задач
5.	4	На неудачу	Решение задач

6.	6	На неудачу	Решение задач
7.	20	Стремление к успеху	Решение задач
8.	20	Стремление к успеху	Решение задач
9.	19	Стремление к успеху	Решение задач
10.	18	Стремление к успеху	Решение задач
11.	18	Стремление к успеху	Решение задач
12.	15	Стремление к успеху	Решение задач
13.	5	На неудачу	Социальное отвлечение
14.	4	На неудачу	Социальное отвлечение
15.	6	На неудачу	Социальное отвлечение
16.	6	На неудачу	Избегание
17.	6	На неудачу	Избегание
18.	6	На неудачу	Избегание
19.	15	Стремление к успеху	Решение задач
20.	15	Стремление к успеху	Социальное отвлечение
21.	16	Стремление к успеху	Социальное отвлечение
22.	20	Стремление к успеху	Социальное отвлечение
23.	20	Стремление к успеху	Социальное отвлечение
24.	20	Стремление к успеху	Социальное отвлечение
25.	18	Стремление к успеху	Социальное отвлечение
26.	20	Стремление к успеху	Социальное отвлечение
27.	19	Стремление к успеху	Решение задач
28.	20	Стремление к успеху	Решение задач
29.	18	Стремление к успеху	Решение задач
30.	20	Стремление к успеху	Решение задач

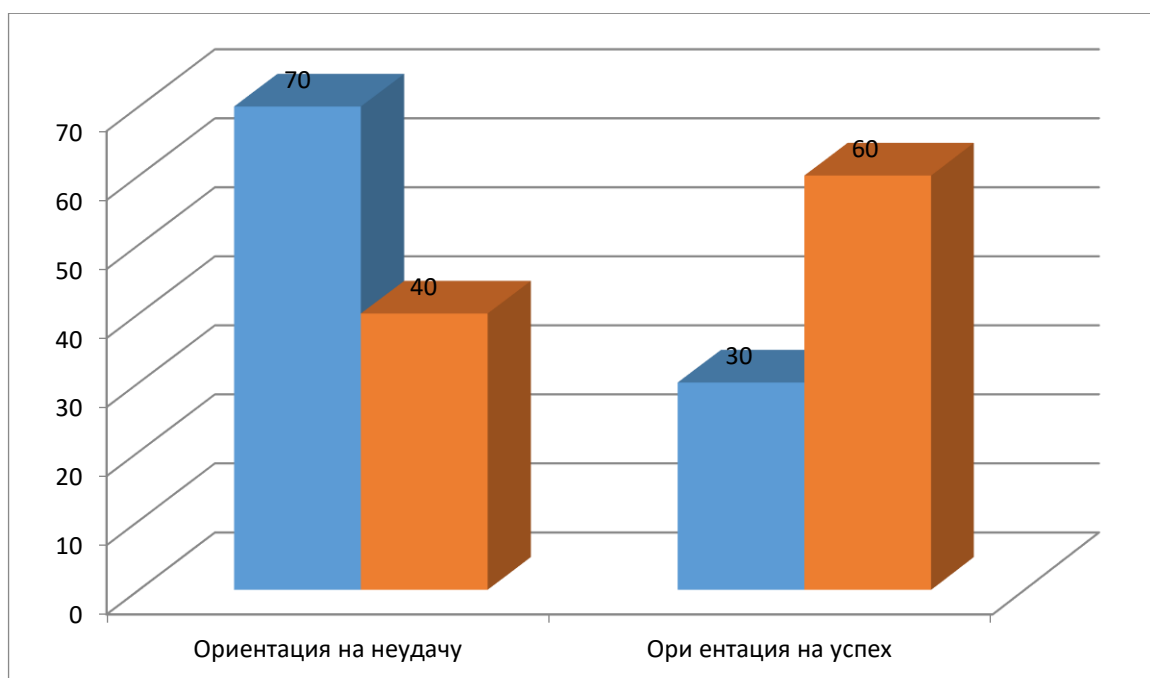


Рис. 3. Преобладающие мотивации у респондентов с нарушениями ОДА на контрольном и констатирующем этапе исследования

Как видно из представленного рисунка, у опрошенных с нарушениями ОДА на контрольном этапе преобладает положительная мотивация – мотивация на успех которая выражена у 60% опрошенных, причем, как видно из вышеуказанной обобщенной таблицы, мотивация на успех прямо пропорционально связана с мотивом решения задач у респондентов с нарушениями ОДА на контрольном этапе исследования.

Достоверность различий по шкалам диагностической методики была доказана при применении критерия Манна-Уитни. Как показали математические расчеты, существующие различия между группами до и после компилятивной программы по преобладающей мотивации статистически достоверны ($U_{\text{эмп}} = 268$, так как $U_{p0,01} = 292$, а $U_{p0,05} = 338$, то полученное эмпирическое значение находится в зоне значимости критерия, различия достоверны), то есть показатели на контрольном этапе выше и лучше, чем на констатирующем.

Таблица 2.14.

**Результаты расчетов по преобладанию мотивации до и после
применения компилятивной программы**

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	6	27	4	7
2	5	15.5	6	27
3	2	2	4	7
4	2	2	6	27
5	5	15.5	4	7
6	2	2	6	27
7	5	15.5	20	55.5
8	6	27	20	55.5
9	5	15.5	19	48.5
10	4	7	18	43.5
11	15	36.5	18	43.5
12	15	36.5	15	36.5
13	18	43.5	5	15.5
14	19	48.5	4	7
15	19	48.5	6	27
16	4	7	6	27
17	4	7	6	27
18	5	15.5	6	27
19	15	36.5	15	36.5
20	6	27	15	36.5
21	6	27	16	40
22	20	55.5	20	55.5
23	5	15.5	20	55.5
24	5	15.5	20	55.5
25	5	15.5	18	43.5
26	6	27	20	55.5
27	5	15.5	19	48.5
28	6	27	20	55.5
29	18	43.5	18	43.5
30	20	55.5	20	55.5
Суммы:		733		1097

Результат: $U_{\text{ЭМП}} = 268$

Таким образом, полученные результаты исследования полностью подтверждают выдвинутую нами гипотезу исследования. Цель исследования достигнута, задачи решены.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Чтобы профилактика стресса и процесс формирования положительных копинг-стратегий были эффективны, человеку необходимо сменить позицию «жертвы обстоятельств» на позицию «хозяина своей жизни». Для достижения этой цели необходимо:

1. Поставить реальные цели, а также достигнуть определенных результатов для повышения долгосрочной мотивации. Правильно расставить приоритеты и наметить реальные цели, что даст возможность чувствовать свою успешность, и повысить самооценку

2. Овладение умениями и навыками саморегуляции.

3. Заниматься профессиональным развитием и самосовершенствованием. Сотрудничество, обмен информацией являются достаточно эффективными мерами в профилактике эмоционального выгорания.

4. Исключать ненужную конкуренцию. Слишком высокие поставленные цели в конкуренции обуславливают развитие тревоги, агрессивности и повышают риск возникновения стресса.

5. Поддерживать хорошую физическую форму с помощью физических упражнений, сбалансированного регулярного питания и полноценного сна не менее 7-9 ч в сутки. Учеными доказана тесная связь между состоянием тела и разумом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Способ преодоления сложившейся трудной жизненной ситуации определяется выбором стратегий совладания (или же копинг-стратегий), то в конечном итоге становится основой поведения индивида как в личной жизни, так и в профессиональной жизни. Разумный выбор стратегий совладания при возникшей стрессовой ситуации является основой для психологического здоровья и личностного развития человека.

Копинг-стратегии — это комплекс способов поведения человека в возникшей стрессовой ситуации, с использованием различных средств и приемов защиты, успешное применение которых гарантирует приспособлением к стрессу и стрессовой ситуации. Копинг-поведение играет огромную роль в преодолении субъектом сложившейся трудной жизненной ситуации способами, которые являются адекватными для той или иной личности или же случая. При этом индивидом используются осознанные и проанализированные им самим действия. Активные изменения, происходящие под действием сознательного акта, являются контролируемыми и регулируемые .

Следует заметить, что каждый из способов совладания является специфическим и во многом определяется суммированием значений переживаний индивида в процессе стрессовой ситуации и направлен на решение важнейшей проблемы- успешной реализации и преодоление индивидом стрессовой ситуации, эмоциональному переживанию в момент преодоления стресса, выработке защитных механизмов, корректировке эмоционального состояния индивида в стрессовой ситуации, создание благоприятных взаимоотношений с людьми и т.д.

Согласно полученных данных в группе испытуемых с нарушениями ОДА выявлены психологические особенности: низкая сопротивляемость стрессу (преобладание порогового и низкого уровня), повышенная

раздражительность, эмоциональная лобильность что не способствовало их социально-психологической адаптации, при этом доминирующей является копинг-стратегия социальное отвлечение (выявлен у 60%) и избегание (50%), среди мотивов преобладала ориентация на неудачу.

С целью формирования устойчивых конструктивных копинг-стратегий преодоления стресса в процессе реабилитации лиц с нарушением ОДА нами была разработана и предложена коррекционно-профилактическая программа. Цель программы: формирование у респондентов, в зависимости от уровня мотивации участвовавших в эмпирическом исследовании компетентностей и способностей, необходимых для эффективного решения жизненных задач, реализации имеющихся возможностей, саморазвития и самосовершенствования, а также способности человека переносить стрессы без негативных последствий для своей психики.

В результате проведенной психокоррекции была отмечена положительная динамика в формировании конструктивных копинг-стратегии.

Результативность эксперимента и разработанной компилятивной программы коррекции подтверждена на контрольном этапе исследования, при повторной диагностике. Согласно полученным данным после проведения программы, у испытуемых преобладать такие копинги как высокая степень сопротивляемости стрессу, доминирующей является копинг-стратегия решение задач (выявлен у 57%) и стратегия социального отвлечения (выражена у 33% опрошенных), также стала преобладать положительная мотивация –мотивация на успех которая выражена у большинства респондентов.

Согласно полученным данным в ходе нашего исследования в группе лиц с нарушением ОДА были выявлены следующие психологические особенности: нарушение эмоциональной сферы, психологической лобильности, раздражительности, неуверенности в себе, низкого

самоконтроля, что не способствовало их социально-психологической адаптации, а затрудняло его. При этом доминирующей копинг-стратегией (до психокоррекции) была копинг-стратегия социального отвлечения и избегания, ориентированные на неудачу

Таким образом, можно сказать, что выдвинутая гипотеза в ходе исследования была подтверждена, цель исследования достигнута, задачи решены.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова – Славская К.А. Социальное мышление личности: проблемы и стратегии исследования // Психологический журнал. 2004. № 4. С. 39-55
2. Авраменко, В.Г. Личностный адаптационный потенциал как фактор успешной адаптации // Вестник Московской государственной академии. 2011. №3. С.157-164.
3. Александрова Л.А. Личностный потенциал и психологическая безопасность в условиях повышенного риска природных катастроф / Л.А. Александрова // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. - 2006. – № 2. - С. 12-26
4. Андреева Г.М. Психология социального познания. М. : Аспект Пресс, 2007. с. 157
5. Анохин П. К. Очерки по психофизиологии функциональных систем / П. К. Анохин. — М.: Медицина, 1975. — 447 с.
6. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. - 1994. - № 1. - С. 3-18.
7. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. — Л.: Наука, 1988. — 270 с.
8. Бережная, Н.И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов/ Н.И.Бережная // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. - СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2003. - С. 453-457.
9. Берестнева О.Г. Моделирование копинг-стратегий студентов технического университета / О.Г. Берестнева, Е.А . Муратова // Известия Томского политехнического университета. - 2005. - Т. 308, № 6. - С. 175-179.
- 10.Бернштейн Н. А. О построении движений. — М., 1947. — 255 с.

11. Богомолов А.М. Личностный адаптационный потенциал в контексте системного анализа // Психологическая наука и образование. 2008. №1. С. 67.
12. Будаева Г. С. Социальная адаптация инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата в современном российском обществе (на материалах Республики Бурятия): дис. ... канд. социол. наук : 22.00.04 / Галина Сергеевна Будаева. - Улан-Удэ, 2005. - 140 с.
13. Вачков И.В. Психологический тренинг как средство профессионального самосознания педагогов // Школа здоровья, 1995. - № 3. – С. 73-84
14. Вассерман Л.И. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика /Л.И. Вассерман, В.А. Абабков, Е.А. Трифонова. – СПб.: Речь, 2010 – 192с.
15. Ветрова И. Ю. Проблемы социальной адаптации инвалидов [Электронный ресурс] / И. В. Ветрова. — Режим доступа: <http://www.rezeptsport.ru/metod/metod9.php>
16. Воробьев В.М. Развитие адаптационного потенциала личности в среде подростково-молодежных клубов // Природные факторы и социальные условия обучения: Материалы Всероссийской научно-практической конференции 10–14 июня 2008 года. СПб.: САГА, 2012. 321 с.
17. Гринберг, Дж. Управление стрессом/ Дж.Гринберг. - СПб.: Питер, 2012. – 196 с.
18. Дичев Т.Г., Тарасов К.К. Проблема адаптации человека: (Методологические и социальные аспекты). М.: Медицина, 1976. - 184 с.
19. Дробинина Л.В. Возрастные особенности жизнестойкости / Л.В. Дробинина // Актуальные проблемы психологии активности личности: Мат-лы Всерос. (заочной) науч.-практ. конф. с междунар. участием / под. ред. С.Б. Малых, В.И. Гребенниковой, Е.А. Белан, Е.В. Харитоновой. Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2009. с. 46 - 51.

- 20.Казначеев В. П. Современные аспекты адаптации. — Новосибирск: Наука, 1990. — 191 с/
- 21.Карандашев В. Н. Методика Шварца для изучения ценностей личности: концепция и методическое руководство. — СПб.: Речь, 2004 - 70 с.
- 22.Крюкова Т. Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения / Т.Л. Крюкова // Психологический журнал. — 2005. - № 2. - С. 5-15.
- 23.Крюкова Т. Л. Человек как субъект совладания // Психология совладающего поведения : материалы Междунар. науч.-практ. конф. / отв. ред.: Е. А . Сергиенко, Т. Л. Крюкова. — Кострома : КГУ им. Н. А . Некрасова, 2007. — С. 41-44.
- 24.Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения / Т.Л.Крюкова. — Кострома КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. — 296 с.
- 25.Куницына В.Н. Межличностное общение. СПб.: Питер, 2012. 544 с.
- 26.Леонтьев Д. А. Новые ориентиры понимания личности в психологии: от необходимого к возможному // Вопросы психологии, 2011, №1. - С. 3-27
- 27.Логинова М.В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов: автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.01 — Общая психология, психология личности, история психологии/ М.В. Логинова. — Москва, 2010. — 24 с.
- 28.Мадди С. Р. Теории личности: сравнительный анализ / С. Р. Мадди. — СПб.: Речь, 2002. — 539 с.
- 29.Мадди, С. Р. Смыслообразование в процессе принятия решений / С. Р. Мадди // Психологический журнал. — 2005. —Т. 26. —№ 6. — С. 87-101.
- 30.Мазалецкая, А.Л. Динамика мотивации научно-исследовательской деятельности на этапах профессионализации: диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.03 / Мазалецкая Анна Леонидовна. - Ярославль, 2011. - 217 с

- 31.Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. 2009. Т. 22. №1. С.23-29.
- 32.Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики. – СПб., 1997
- 33.Мещеряков Б., Зинченко В. Большой психологический словарь. АСТ, Прайм-Еврознак: - 2008. – 816 с.
- 34.Наливайко, Т.В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: дис. канд. психол. наук: 19.00.05. Челябинск, 2006. – 175 с. РГБ ОД, 61:06-19/644.
- 35.Налчаджян А.А. Психологическая адаптация. Механизмы и стратегии Изд-во: Эксмо, 2010
- 36.Нартова-Бочавер С.К. "Coping behavior" в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. –1997. - Т. 18, № 5. - С. 20–30.
- 37.Озерина А. А. Специфика профессиональной идентичности студентов-бакалавров / Вестник Волгоградского государственного университета. Серия 11: Естественные науки, Выпуск № 1 / 2011, с. 100-104
- 38.Петровский В.А. Психология неадаптивной активности. - М.: РОУ, 1992.-223 с.
- 39.Резванова И.Ю. Социальная адаптация личности : теоретико-методологические основы // Вестник Пятигорского гос. лингвистического ун-та. 2012. N 2. С. 437-440.
- 40.Розов В. И. Психологический анализ адаптивности в экстремальных условиях: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Розов Виталий Игоревич. — К., 1993. — 21 с.
- 41.Социальная адаптация [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.glossary.ru>
- 42.Сурвила Р.А. Совладающее поведение: теоретические аспекты проблемы. Электронный ресурс. Режим доступа: http://www.rusnauka.com/36_PVMN_2012/Psihologia/9_123709.doc.htm

- 43.Тигранян, Р.А. Стресс и его значение для организма /Р.А.Тигранян. - М.: Наука, 1988. - С. 27.
- 44.Тюрин А. В. Психологическая адаптация инвалидов с последствиями детского церебрального паралича [Электронный ресурс] / А. В. Тюрин. — Режим доступа: <http://www.dissercat.com/content/>
- 45.Хамитова И.Ю. Развитие профессиональной идентичности консультанта // Журнал практической психологии и психоанализа. - № 1. – 2000. – С.30-45
- 46.Хекхаузен Х. *Мотивация и деятельность. Мотивация и деятельность* / Х. Хекхаузен. — 2-е изд. — СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003. — 860 с.
- 47.Хужина Р.Д. Социальная адаптация инвалидов: проблемы и перспективы // Научное сообщество студентов XXI столетия. Общественные науки: сб. ст. по мат. XL междунар. студ. науч.-практ. конф. № 3(39). URL: [https://sibac.info/archive/social/3\(39\).pdf](https://sibac.info/archive/social/3(39).pdf) (дата обращения: 29.10.2018)
- 48.Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб.: Питер, 2003. - 608 с.
- 49.Чехлатый Е. И. Личностная и межличностная конфликтность и копинг-поведение у больных неврозами и их динамика под влиянием групповой психотерапии: автореф. дис. на соискание уч. ст. канд. мед.наук : – СПб, 2004. – 25 с.
- 50.Шапкин С. А. Методика изучения стратегий адаптации человека к стрессогенным условиям профессиональной деятельности / С. А. Шапкин // Проблемность в профессиональной деятельности: теория и методы психологического анализа. — М.: Изд_во Института психологии РАН, 2009. — С. 132–165.
- 51.Швырков В. Б. Теория функциональных систем в психофизиологии / В. Б. Швырков // Теория функциональных систем в физиологии и психологии. — М.: Наука, 1978. — С. 11–46.
- 52.Щербатых Ю. В. Психология стресса - М.: Эксмо, 2008. - 304 с.

53. Frydenberg E. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? / E. Frydenberg, R. Lewis // American Educational Research Journal. - 2000. - № 37(3). - P. 727—745.
54. Haan N. Coping and defending processes of self environment organization. NY: Academic Press, 1977.
55. Lazarus R. S. Emotion and adaptation / R. S. Lazarus. - London: Oxford University Press, 1991. – 572 p.
56. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process / R. S. Lazarus. - New York: McGraw-Hill, 1966. – 466 p.
57. McCrae R. R. Situational determinants of coping responses: Loss, threat, and challenge / R. R. McCrae // Journal of Personality and Social Psychology. - 1984. - № 46. - P. 919-928.
58. Moos R. H., Billings A. G. Conceptualizing and measuring coping resources and processes II Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects II. Goldberger and S. Breznitz (Eds). - NY: Free Press, 1982. - P. 212-230.
59. Murphy L. B. The widening world of childhood [Электронный ресурс] / L. B. Murphy // New York Basic Books, 1962. – Режим доступа: www.slovnyk.net
60. Schwarzer R. Stress, Resources, and Proactive Coping / R. Schwarzer // Applied Psychology: An International Review. - 2001. - № 50(3). - P. 400-407.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге

Необходимо вспомнить все события, случившиеся в течение последнего года, и подсчитать общее число «заработанных» очков.

№	Жизненные события	Баллы
1	Смерть супруга (супруги).	100
2	Развод.	73
3	Разъезд супругов (без оформления развода), разрыв с партнером.	65
4	Тюремное заключение.	63
5	Смерть близкого члена семьи»	63
6	Травма или болезнь.	53
7	Женитьба, свадьба.	50
8	Увольнение с работы.	47
9	Примирение супругов.	45
10	Уход на пенсию.	45
11	Изменение в состоянии здоровья членов семьи.	44
12	Беременность партнерши.	40
13	Сексуальные проблемы.	39
14	Появление нового члена семьи, рождение ребенка.	39
15	Реорганизация на работе.	39
16	Изменение финансового положения.	38
17	Смерть близкого друга.	37
18	Изменение профессиональной ориентации, смена места работы.	36
19	Усиление конфликтности отношений с супругом.	35
20	Ссуда или заем на крупную покупку (например, дома).	31
21	Окончание срока выплаты ссуды или займа, растущие долги.	30
22	Изменение должности, повышение служебной ответственности.	29
23	Сын или дочь покидают дом.	29
24	Проблемы с родственниками мужа (жены).	29
25	Выдающееся личное достижение, успех.	28
26	Супруг бросает работу (или приступает к работе).	26
27	Начало или окончание обучения в учебном заведении.	26

28	Изменение условий жизни.	25
29	Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения.	24
30	Проблемы с начальством, конфликты.	23
31	Изменение условий или часов работы.	20
32	Перемена места жительства.	20
33	Смена места обучения.	20
34	Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска.	19
35	Изменение привычек, связанных с вероисповеданием.	19
36	Изменение социальной активности.	18
37	Ссуда или заем для покупки менее крупных вещей (машины, телевизора).	17
38	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна.	16
39	Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи.	15 '
40	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т. п.).	15
41	Отпуск.	13
42	Рождество, встреча Нового года, день рождения.	12
43	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения).	11

Интерпретация результатов

В соответствии с проведенными исследованиями было установлено, что 150 баллов означают 50% вероятности возникновения какого-то заболевания, а при 300 баллах она увеличивается до 90%.

Необходимо внимательно прочтитать весь перечень, чтобы иметь общее представление о том, какие ситуации, события и жизненные обстоятельства, вызывающие стресс, в нем представлены. Если какая-либо ситуация возникала у вас чаще одного раза, то полученный результат следует умножить на данное количество раз.

Итоговая сумма определяет одновременно и степень сопротивляемости стрессу. Большое количество баллов — это сигнал

тревоги, предупреждающий об опасности. Подсчитанная сумма имеет еще одно важное значение — она выражает (в цифрах) степень стрессовой нагрузки.

Для наглядности приводим сравнительную таблицу стрессовых характеристик.

Общая сумма баллов	Степень сопротивляемости стрессу
150-199	Высокая
200-299	Пороговая
300 и более	Низкая (ранимость)

Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С.Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер; адаптированный вариант Т.А.Крюковой)

Шкалы: копинг-стратегии - решение задачи, эмоции, избегание, отвлечение, социальное отвлечение.

Назначение теста

Адаптированный вариант копинг-стрессового поведения включает перечень заданных реакций на стрессовые ситуации и нацелен на определение доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий.

Инструкция к тесту

Ниже приводятся возможные реакции человека на различные трудные, огорчающие или стрессовые ситуации. Укажите, как часто вы ведете себя подобным образом в трудной стрессовой ситуации и поставьте соответствующую цифру в бланке ответов.

Никогда	Редко	Иногда	Чаше	всего	Очень	часто
1	2	3		4		5

Тест

Типы поведения и реакций в стрессовых ситуациях

1. Стараюсь тщательно распределить свое время.
2. Сосредотачиваюсь на проблеме и думаю, как ее можно решить.
3. Думаю о чем-то хорошем, что было в моей жизни.
4. Стараюсь быть на людях.
5. Виню себя за нерешительность.
6. Делаю то, что считаю самым подходящим в данной ситуации.
7. Погружаюсь в свою боль и страдания.
8. Виню себя за то, что оказался в данной ситуации.
9. Хожу по магазинам, ничего не покупая.
10. Думаю о том, что для меня самое главное.
11. Стараюсь больше спать.
12. Балую себя любимой едой.
13. Переживаю, что не могу справиться с ситуацией.
14. Испытываю нервное напряжение.
15. Вспоминаю, как я решал аналогичные проблемы раньше.
16. Говорю себе, что это происходит не со мной.
17. Виню себя за слишком эмоциональное отношение к ситуации.
18. Иду куда-нибудь перекусить или пообедать.
19. Испытываю эмоциональный шок.
20. Покупаю себе какую-нибудь вещь.
21. Определяю курс действий и придерживаюсь его.
22. Обвиняю себя за то, что не знаю, как поступить.
23. Иду на вечеринку.
24. Стараюсь вникнуть в ситуацию.
25. Застываю, «замораживаюсь» и не знаю, что делать.

26. Немедленно предпринимаю меры, чтобы исправить ситуацию.
27. Обдумываю случившееся или свое отношение к случившемуся.
28. Жалею, что не могу изменить случившегося или свое отношение к случившемуся.
29. Иду в гости к другу.
30. Беспокоюсь о том, что я буду делать
31. Провожу время с дорогим человеком.
32. Иду на прогулку.
33. Говорю себе, что это никогда не случится вновь.
34. Сосредоточиваюсь на своих общих недостатках.
35. Разговариваю с тем, чей совет я особенно ценю.
36. Анализирую проблему, прежде чем реагировать на нее.
37. Звоню другу.
38. Испытываю раздражение.
39. Решаю, что теперь важнее всего делать.
40. Смотрю кинофильм.
41. Контролирую ситуацию.
42. Прилагаю дополнительные усилия, чтобы все сделать.
43. Разрабатываю несколько различных решений проблемы.
44. Беру отпуск или отгул, отдаляюсь от ситуации.
45. Отыгрываюсь на других.
46. Использую ситуацию, чтобы доказать, что я могу сделать это.
47. Стараюсь собраться, чтобы выйти победителем из ситуации.
48. Смотрю телевизор.

Обработка и интерпретация результатов теста

При обработке результатов суммируются баллы, поставленные испытуемыми с учетом приведенного ниже ключа.

- Для копинга, ориентированного на **решение задачи**, суммируются следующие 16 пунктов: 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

- Для копинга, ориентированного на **эмоции**, суммируются следующие 16 пунктов: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.
- Для копинга, ориентированного на **избегание**, суммируются следующие 16 пунктов: 3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.
- Можно подсчитать субшкалу **отвлечения** из 8 пунктов, относящихся к избеганию: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.
- Субшкала **социального отвлечения** может быть подсчитана из следующих 5 пунктов, относящихся к избеганию: 4, 29, 31, 35, 37. (Обратите внимание, что пункты избегания 3, 23 и 32 не используются в субшкалах отвлечения и социального отвлечения).

Опросник «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (Резан А.А.)

Инструкция: отвечая на нижеприведенные вопросы, необходимо выбрать ответ «да» или «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то вспомните, что «да» объединяет как явное «да», так и «скорее да, чем нет». То же относится и к ответу «нет»: он объединяет явное «нет» и «скорее нет, чем да».

Отвечать на вопросы следует быстро, не задумываясь надолго. Ответ, который первый приходит в голову, как: правило, является и наиболее точным.

Текст опросника

1. Включаясь в работу, как правило, оптимистично надеюсь на успех.
2. В деятельности активен.
3. Склонен к проявлению инициативности.
4. При выполнении ответственных заданий стараюсь, по возможности, найти причины отказа от них.
5. Часто выбираю крайности: либо занижено легкие задания, либо нереалистично высокие по трудности.

6. При встрече с препятствиями, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.

7. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих успехов.

8. Продуктивность деятельности в основном зависит от моей собственной целеустремленности, а не от внешнего контроля.

9. При выполнении достаточно трудных заданий, в условиях ограничения времени, результативность моей деятельности ухудшается.

10. Склонен проявлять настойчивость в достижении цели.

11. Склонен планировать свое будущее на достаточно отдаленную перспективу.

12. Если я рискую, то скорее с умом, а не бесшабашно.

13. Я обычно не очень настойчив в достижении цели, особенно если отсутствует внешний контроль.

14. Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели, чем нереально высокие.

15. В случае неудачи при выполнении какого-либо задания, его притягательность, как правило, снижается.

16. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих неудач.

17. Предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.

18. При работе в условиях ограничения времени результативность моей деятельности обычно улучшается, даже если задание достаточно трудное.

19. В случае неудачи при выполнении чего-либо, от поставленной цели, я, как правило, не отказываюсь.

20. Если задание выбрал себе сам, то в случае неудачи его притягательность еще более возрастает.

Ключ к опроснику

Ответ «ДА»: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20.

Ответ «НЕТ»: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

Обработка результатов и критерии оценки

За каждое совпадение ответа с ключом испытуемому дается 1 балл. Подсчитывается общее количество набранных баллов.

Если количество набранных баллов от 1 до 7, то диагностируется мотивация на неудачу (боязнь неудачи).

Если количество набранных баллов от 14 до 20, то диагностируется мотивация на успех (надежда на успех).

Если количество набранных баллов от 8 до 13, то следует считать, что мотивационный полюс ярко не выражен. При этом можно иметь в виду, что если количество баллов 8, 9, есть определенная тенденция метизации на неудачу, а если количество баллов 12, 13, имеется определенная тенденция мотивации на успех.